

Защита для кишечника.....с. 34

Снова здорово.....с. 39

Издаётся при поддержке Департамента семейной и молодёжной политики города Москвы

с. 6 Средство самозащиты

с. 14 Кто подменил моего ребёнка?

с. 30 Всеобщая безграмотность



Сокрушительный успех

ЛАКТОБАКТЕРИИ ЙОГУЛАКТ ЗАБОТЯСЬ О МАТЕРИ, ПОМОГАЮТ РЕБЕНКУ!

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

??? Что дают лактобактерии Йогурлакт?

Маме:

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

Ребенку:

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

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

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



Отпускается без рецепта. Не является лекарством.

СОГР №77.99.23.3.У.1937.2.05 СОГР №RU.77.99.11.003.Е.000515.08.10

Произведено: Фармасайнс Инк., Канада. Маркетинг и дистрибуция: ОАО "Нижфарм"

STADA
C I S

Тема номера ■	
Немного звери	4
Средство самозащиты	6
Как «Редиска» стал Человеком	8
Я расту ■	
Первый гимнастический класс	10
На языке младенца	12
Кто подменил моего ребёнка?	14
От года до трёх ■	
Карандашом – точно в цель	18
Дошколёнок ■	
Хочу к маме!	24
Страшно- интересно	26
Большая перемена	28
Всеобщая безграмотность	30
Давайте тихонько, давайте вполголоса	33
Я – школьник ■	
Трудный характер	36
На приёме у оториноларинголога ■	
Хронический тонзиллит	39
Семейная консультация ■	
Глава семьи	42
Все вместе ■	
Чтобы дом был тёплым	44
Питаемся правильно ■	
Всё для здорового роста	46

РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ:

ГУСЕВА Л.И.
руководитель Департамента семейной и молодёжной политики г. Москвы

КУТЗОВ А.Г.
доктор педагогических наук, профессор, ректор Московского гуманитарного педагогического института

НЕВЕРОВА Т.А.
первый заместитель руководителя Департамента семейной и молодёжной политики г. Москвы

ЦАРЕГОРОДЦЕВ А.Д.
доктор медицинских наук, профессор, директор МНИИ педиатрии и детской хирургии

БЕЗРУКИХ М.М.
доктор биологических наук, профессор, директор Института возрастной физиологии РАО

ДЛИН В.В.
доктор медицинских наук, профессор

КЕШИШЯН Е.С.
доктор медицинских наук, профессор

КОНЬ И.Я.
доктор медицинских наук, профессор

ОСОКИНА Г.Г.
доктор медицинских наук, заслуженный врач РФ

СИМКИН К.М.

СОНЬКИН В.Д.
доктор биологических наук, профессор

УВАРОВА Е.В.
доктор медицинских наук, профессор

КРАВЦОВА М.М.
педагог-психолог ГОУ СПШ 57

КРАВЦОВА Е.М.
научный сотрудник МГППУ

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

РЕДАКЦИЯ:

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

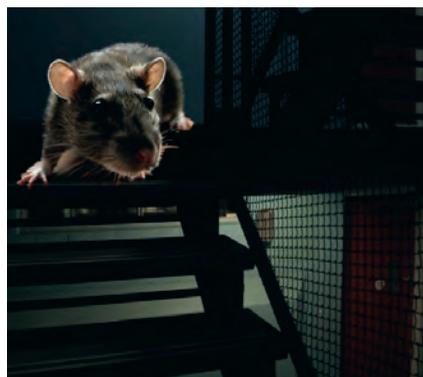
Учредитель – Фонд социальной педиатрии
Издатель – Департамент семейной и молодёжной политики г. Москвы

Адрес редакции: 125993, Москва, Газетный пер., д. 5, тел./факс: 629 86 68, 772 03 91, e-mail: mamapapa@mail.ru

За содержание рекламных материалов ответственность несёт рекламодатель.
Распространяется бесплатно по медицинским центрам, детским больницам и поликлиникам, женским консультациям, раздаточным пунктам детского питания.

Отпечатано офсетным способом в ЗАО «ПК «Экстра М», Россия, Московская область, Красногорский р-н, п/о «Красногорск-5», а/м «Балтия», 23 км. Тип. № 11–10–00026
Издание зарегистрировано в Министерстве РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций.
Свидетельство о регистрации ПИ № 77–15960. Тир. 250 000 экз.

Колонка главного редактора



Преимущество

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

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

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

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

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

**Искренне ваш,
Анатолий ХАВКИН**



Рис. Павла Зарослова

Немножко звери

В природе всё понятно: хочешь выжить – нападай, борись или беги. Сила и натиск – естественные для животного мира качества.

С человеком, как всегда, сложнее: чтобы построить, сначала приходится сломать. Успешные люди напористы и активны. Правда, часто бывает, что путь к вершине покрыт руинами...

Родители довольно часто обращаются к психологам с жалобой на «неправильную», патологическую агрессию у детей. В каждом случае за опасным поведением кроются самые разные нарушения.

История первая.

Саше пятнадцать лет, он из небогатой семьи. В начальной школе на него жаловались одноклассники – мальчик отнимал у них деньги, игрушки. В средней школе Саша начал буквально терроризировать детей, принуждал их приносить ему деньги из дома. Когда милиция пришла к Саше домой, мальчик не отрицался и рассказал, что деньги тратил на еду для себя и братьев, а что оставалось – на развлечения и подарки друзьям из компании.

Действия Саши не имели цели на-

нести вред одноклассникам. Его задачей было получение денег, вещей, а угрозы и насилие служили инструментом для достижения цели. В животном мире подобная агрессия используется для добывания еды и доминирования в стае. Животное в момент насилия действует спокойно, расчётливо, сердце его бьётся ровно, дыхание глубокое, а движения тихие и незаметные или, наоборот, намеренно демонстративные. Помните, как охотится кошка, как долго она способна ждать, чтобы совершить быстрый и решительный прыжок. Или как сходятся два самца, разглядывая, пугая друг друга криками. Саша действовал планомерно и расчётливо. Ему даже не приходилось прибегать к побоям – испуганная жертва беспрекословно выполняла его требования. Корни такого поведения, безусловно, кроются в тяжёлой жизненной ситуации, в которой воспитывался мальчик. Наш

герой хотел есть, заботиться о своих братьях, гулять с друзьями, поэтому для исполнения желаний выбрал способ действий, наиболее ему доступный. А значит, первое, что нужно было сделать, – это поменять условия его существования.

К счастью, домашние обстоятельства мальчика переменялись, Сашу взял к себе дядя, обеспокоенный его судьбой. Мальчика записали в подростковый клуб, где он проводил много времени – занимался в кружках, осваивал компьютер. У него, кстати, обнаружился инженерный талант. Сейчас он заканчивает школу и надеется, что после армии будет работать системным администратором.

История вторая.

Дима с раннего возраста был непоседой. Умненький и смелый, он быстро научился читать, писать, считать, и, казалось, был готов к школе. Но с первого же класса у него возникли серьёзные проблемы – на уроках он не сидел на месте, перебивал учителя, отвлекался, дрался. Мальчик легко раздражался из-за малейших замечаний и тут же вступал в драку. Через минуту Дима уже успокаивался и даже просил прощения, но дети сторонились его, а учителя записали в разряд хулиганов. Сколько его ни наказывали, он

по-прежнему продолжал драться. Когда у него спрашивали, почему он это делает, мальчик только разводил руками и говорил: «Не знаю сам, не могу себя удержать!»

Первое, что бросается в глаза в случае с Димой, это то, что раздражительность не приносит ему никакой пользы, лишь сильнее портит отношения с одноклассниками, учителями и родителями. Ему свойственна так называемая импульсивная агрессия. В её основе лежит неспособность сдерживать в себе реакции, возникающие на какой-то внешний раздражитель или внутреннее желание. В норме, между возникновением внешнего стимула и нашей реакцией на него проходит какое-то время (иногда даже меньше секунды), за это время мы оцениваем разные варианты нашей реакции, вспоминаем предыдущий опыт и выбираем наилучший вариант из возможных. Чем больше времени мы тратим на выбор реакции, тем более она продуманна. При импульсивной агрессии ребёнок действует, не учитывая окружающую обстановку, возможные последствия своих действий, реакцию окружающих. Если проводить параллели с животным миром, то можно вспомнить, например, поведение лошадей, которые, испугавшись, бегут не разбирая дороги.

Диме был поставлен диагноз СДВГ (синдром дефицита внимания и гиперактивности), назначено лекарство, приём которого существенно снизил выраженность симптомов. Мальчику нужны были спокойные условия, потому переменки между уроками он стал проводить в школьной библиотеке, играя в компьютерные игры. Всё это дало замечательный результат — конфликтов в школе стало намного меньше. С возрастом импульсивность Димы значительно снизилась, он стал себя сдерживать, хотя и остался более раздражительным, чем его сверстники.

История третья.

Маше восемь лет. Бывают дни, когда она спокойна и дружелюбна, но бывает и наоборот — девочку как будто подменяют. Родители замечают это уже с утра — по её бегающим глазам, нервной походке, подёр-

живающимся плечам. Нужен лишь повод, чтобы Маша взорвалась как маленькая бомба: из-за слишком горячего чая, брошенного на неё взгляда, замечания. Девочка долго не успокаивается, убегает в свою комнату, кидает книжки и игрушки, с трудом приходит в себя.

В основе такого поведения лежат внутренние колебания настроения, неконтролируемые эмоции, которые не связаны ни с какими внешними причинами. Представьте себе до предела разъярённого животного, например, быка. Его глаза наливаются кровью, дыхание становится частым, сердце бьётся убыстрённо. Это уже не просто бык, а настоящая машина разрушения. Гнев придаёт ему силы, делает его бесстрашным и даже нечувствительным к боли. У людей так бывает при некоторых эмоциональных расстройствах, последствиях травм головного мозга, аутизме. При этих расстройствах нарушается способность регулировать собственные эмоции, их характер и выраженность. В каком-то смысле, человек становится рабом сильного чувства. Его агрессивные действия направлены не на достижение какой-то цели, а на нанесение вреда.

Родители обратились с Машей к детскому психиатру. После обследования девочке был поставлен диагноз «биполярное аффективное расстройство» (расстройство, при котором настроение легко и без причины меняется от повышенного до сниженного). Доктор назначил девочке лекарство, стабилизирующее настроение. Посещая психологический тренинг, Маша научилась распознавать свои эмоции, в некоторой степени контролировать их.

История четвертая.

Володе десять лет. Он никогда не был простым парнем — очень подвижный, с неустойчивым настроением, склонный к страхам и тревоге, он трудно привыкал к школе. Летом после третьего класса он поехал в лагерь, но с первых же дней стал звонить домой и просить его забрать. Он жаловался, что дети его бьют, отнимают игрушки. Мама, приехав немедлен-

но, не узнала своего сына. Он был хмурым, напряжённым, почти ничего не говорил, плохо спал, ему снились кошмары. Дома мальчик несколько раз устраивал страшные истерики — вдруг ни с того ни с сего крушил мебель, кричал, плакал, набрасывался с кулаками на близких. Мама, испугавшись состояния мальчика, госпитализировала его в психиатрическую больницу.

В разговоре с психологом Володя признался, что после произошедших с ним событий он постоянно ощущает повышенную тревогу, а иногда и страх за свою жизнь. При некоторых расстройствах эти переживания достигают такой выраженности, что человек теряет способность к самоконтролю. Подобное наблюдается при депрессиях, тревожных расстройствах, некоторых типах расстройств личности и очень часто при посттравматическом стрессовом расстройстве (ПТСР). После истерик Володя чувствовал облегчение. Его агрессия, подогреваемая чувством страха, была защитной. Представьте себе загнанную в угол крысу. Ей некуда отступать, и она набрасывается на противника, в десятки раз превышающего её в размерах. Как только появляется возможность убежать, она тут же ею пользуется. Но проблема состоит в том, что человек, постоянно испытывающий тревогу, не может от неё избавиться, и раз за разом, в ситуации внешней опасности, возбуждается, пытаясь защитить себя. От такой агрессии не может наказания. Необходимо лечить те состояния, которые её вызвали — депрессию, тревогу, ПТСР.

Володе был поставлен диагноз «посттравматическое стрессовое расстройство». Благодаря оказанной психологической помощи тревога и страх у мальчика ушли, он обрёл уверенность в себе.

Чтобы понять причины опасного поведения ребенка, выяснить, какой тип агрессии доминирует, требуется много времени и сил. Однако, только разобравшись, можно оказать эффективную помощь.

Елисей ОСИН,
психиатр



расте примерно одинаково. С помощью плача, визга, взаимных шлепков. Но уже к четырем годам неприятности и неудачи вызывают у них неодинаковые реакции: мальчики большей частью дерутся, а девочки визжат и дразнятся.

У мальчиков агрессия закрепляется благодаря привлекательности в их глазах физической силы. Они уверены, что с помощью физической агрессии можно демонстрировать превосходство, ловкость, смелость и знание приёмов борьбы («Я буду Медведем, потому что он сильный, его все за это уважают», «Папа говорит, что надо дать сдачи, чтобы тебя боялись»). Сила и хитрость им нужны для приобретения престижных атрибутов («И правильно, что у лягушек сильная жаба украла счастье. Мой папа говорит: «Не разевай рот, а то всё утащат»). А что, если агрессивный персонаж внешне красив? Вот это неизменно ставит детей в тупик. Ведь они склонны ассоциировать приятную внешность с хорошим поведением («Она такая красивая, разве она может кого-нибудь обмануть»).

У агрессивных детей быстрая, громкая речь, резкие, угловатые движения; мимика, поза и движения быстро меняются. В случае неудачи они обижаются, ломают поделки, рвут и пачкают рисунки других детей, отказываются выполнять задание, ссылаясь на его лёгкость («Да я это с закрытыми глазами соберу», «Да ну, это легко»), не проявляют заинтересованность в конечном результате («Мне неинтересно, что там получится», «Я не хочу собирать картинку, пусть другие собирают»), смеются над физическим несовершенством («Смешно, потому что хромает»), причинением вреда и ущерба («Он всех расстрелял и сказал: «Отдыхайте, ребята!») У них своеобразное чувство юмора: комическое они отождествляют с «грустным» («Смешно, как глухие руками разговаривают»), «жестоким» («Смешно, что у кошки нет хвоста»), «некрасивым» («Смешно, потому что

Средство самозащиты

Как у маленького ангелочка рождается агрессивность? Нет, не временный всплеск эмоций, а черта личности. Психологам это до конца неизвестно. Определений агрессии множество. Например: внутренняя сила, дающая возможность противостоять внешним.

У самых маленьких — годовалых — нет осознанной враждебности. Малыш может случайно, заигравшись, причинить зло другому ребёнку. На втором году жизни, научившись ходить, малыш приступает к исследовательской деятельности, обретает некую независимость и пробует настоять на своём, демонстрирует готовность к нападению. К трём годам упрямство возрастает. Настаивая на своём, он бросается в крик, плач, капризы, подвержен вспыш-

кам ярости. Его эмоциональные переживания интенсивны, ведь у него ещё нет навыка регулировать своё поведение социальными нормами и волевыми усилиями. Он требует немедленного выполнения желаний. В возрасте пяти-шести лет ребёнок, общаясь со сверстником, может толкнуть, показать язык, укусить, оскорбить, выразить нежелание общаться, придумать дразнилки, нарисовать в нелепом виде. Как проявляют отрицательные эмоции мальчики и девочки? В раннем воз-

грязный свитер. Когда он спит, ему на голову надо поставить стакан воды, проснётся — прольёт всё на себя. Вот смешно-то будет...»)

Почему ребёнок так себя ведёт? Причин множество — из-за неудовлетворённого желания завладеть понравившейся игрушкой, получить престижную роль; ожидание наказания; желание самоутвердиться; агрессии окружающих — родителей, воспитателей, сверстников. Возможно, это защитная реакция на обстановку в семье — конфликтов родителей, завышенных или заниженных требований к ребёнку. Агрессивное поведение появляется и в том случае, если во взаимоотношениях с родителями нарушаются границы взаимопонимания, и воспитание начинает отклоняться от нормального.

К неблагоприятным моделям семейного воспитания относятся:

Неприятие, то есть отсутствие любви со стороны родителей. При неприятии ребёнка глаза матери равнодушные, руки неласковые, жёсткие; голос раздражённый. Воспитание подменяется контролем и суровым наказанием. В формирующемся характере складываются черты неустойчивости, негативного отношения к взрослым. Ребёнок поступает вопреки их требованиям и советам. В одних случаях чертами характера становятся лень, необязательность, эгоизм, отсутствие привязанностей, в других случаях у детей постепенно формируется враждебность.

Неправильное воспитание рождает агрессию

Гиперсоциальность. Жизнь ребёнка жёстко регламентирована, запрограммирована, формализована. Он живёт по режиму, дисциплинирован и исполнитель. Темперамент ребёнка подавляется, и в итоге формируется тревожно-мнительный характер, приводящий к психосоматическим заболеваниям и агрессивному поведению.

Эгоцентризм. Ребёнку навязывается мысль о том, что он представляет собой сверхценность, смысл жизни родителей. Ребёнок не при-



учен понимать других и считаться с их интересами, переносить ограничения, лишения. Он агрессивно воспринимает любые преграды, расторможен, испытывает трудности в поведении и общении.

Тревожность, мнительность родителей, их чрезмерная обеспокоенность здоровьем и благополучием своих детей. Ребёнок в этом случае начинает пасовать перед естественными трудностями, любая проблема в отношениях со сверстниками кажется ему нерешаемой. Как защитная реакция у него формируется агрессивное поведение.

«Ежовые рукавицы». При этой модели воспитания дети — подневольные, бесправные и безголосые

существа. Им диктуют, им приказывают, на них срываются. Чуть что не так — ремень, угрозы и избиения. Такой ребёнок, не зная ласки и тепла, беспрекословно подчиняясь, ожесточается, черствеет и вырастает эмоционально неотзывчивым, суровым к близким, довольно часто с бурными реакциями протеста.

Воспитание «кронпринца». Часто культивируется в довольно обеспеченных, богатых семьях, члены которых имеют значительный вес в обществе и занимают в нём высокие

посты и должности. Отдав самих себя карьере, родители лишены возможности общаться со своим ребёнком. Им трудно выкроить минутку, чтобы поиграть с малышом, узнать о том, что его беспокоит или что ему хочется. Поэтому недостаток своих чувств они обычно компенсируют искусственной родительской любовью — одаривая и задаривая малыша. «Кронпринц», взрослея, становится искажённым отражением своих родителей, неосознанно хочет властвовать над миром.

Противоречивое воспитание царит в семье, в которой родители, бабушки и дедушки руководствуются собственными методами воспитания, противоречащими друг другу. Как Лебедь, Рак и Щука, они тянут малыша в разные стороны. Разрываясь между всеми, ребёнок не понимает, кого нужно слушаться.

Непоследовательность. Встречается тогда, когда ребёнка воспитывали одним методом и вдруг из-за семейных обстоятельств (появление новорождённого, развод родителей) этот метод внезапно заменяется другим. Ребёнок никак не адаптируется к перемене воспитательного процесса и в результате начинает яростно протестовать.

Ольга ПОПОВА,
доктор психологических наук



ложите ребёнку разыграть следующие ситуации: «Ты вышел во двор и увидел, что там дерутся два мальчика. Разними их», «Тебе хочется поиграть игрушкой другого мальчика. Попроси её». Так, в игре, дети присваивают себе положительные качества, идентифицируют себя с положительным героем.

У детей неизменно вызывают интерес игры с элементами превращения. Например, представь себе, что ты превратился в мяч, катаешься по полу и высоко подпрыгиваешь. В игре «Облако» нужно лечь на коврик, закрыть глаза, представить облако, которое обдувает лёгкий, тёплый ветерок. Можно представить себя пружинкой, которая периодически сжимается — разгибается, выгибается — растягивается.

Агрессивную энергию можно перенаправить на творческую деятельность: рисование, лепку. Лепите из глины, теста, пластилина любимых животных, как отвергаемых, так и смешных, предпочитаемых персонажей. Хорошо помогают снять напряжение подвижные игры с элементами соревнования: «прыгни как можно дальше», «добеги до дома как можно быстрее». Многие учёные указывают на пользу игр, в которых снимаются привычные запреты, например, «подушечный бой» — ребёнок и взрослый бросают маленькие подушки друг в друга; «выбиваем пыль из подушки», «уходи злость, уходи» — дети, закрыв глаза, бьют руками по полу, ногами — по подушкам; «два барана» — участники игры противостоят друг другу, расставив ноги, склонив туловище вперед, упираясь лбами друг в друга, кто сдвинулся — тот проиграл; «ругание овощами» — дети ругаются не словами, а овощами: «Ты — огурец, а ты — морковь».

Там, где дети много смеются, радуются, нет места агрессии. В благополучной семейной обстановке негативные чувства легко вытесняются положительными эмоциями. Придумывайте вместе с детьми сценарии семейных праздников, проигрывайте сказки, смешные истории.

Ольга ПОПОВА,
доктор психологических наук

Как «Редиска» стал Человеком

Лучшее средство дискредитации мелкого пакостничества и хулиганства? Добрый юмор и смех.

Вспомните, например, как выглядят отрицательные герои в народных сказках? Чаще всего в нелепом, глупом виде. Ребёнок всегда с удовольствием подхватывает идею высмеять их внешность и поступки — «Нарядился в смешной наряд, думал, что его охотники не узнают» (о волке); «Вымазалась вся в сметане, как свинюшка, грязная стала» (лиса); «Жирный-жирный паучок нашу муху уволок».

Каким ещё образом можно обесценить агрессивное поведение? Для этого важно установить связь между неблагоприятными поступками и непредвиденными последствиями («Волк хотел съест поросят и сам угодил в огонь», «Ему было так плохо, что он кричал от боли», «Хотел муху скушать, а сам без головы остался», «Выгоняла зюлька-лиса зайку из дому и заплатилась — наказал её петух!»)

Мне нравится играть с детьми в «Банк идей». Например, сначала мы прочитываем вслух сказку Агнии Барто «О медвежонке-невеже», а затем совместно придумываем способы перевоспитания горе-медвежонка. Разрушил дом он птичий —

значит, предлагают мне малыши, «нужно его сводить к сломанному гнезду и показать, как там птичкам плохо, ему стыдно будет». Столкнул с высокой ветки медвежат соседки — «ему нужно показать, как себя ведут воспитанные медведи».

Придумывайте задания, которые формируют у детей отрицательное отношение к неуступчивости и упрямству. Например, можно сочинить такую сказку: «Жил-был царь, и был у него сын — драчун. Он всё время дрался. И вот однажды...» И далее ребята придумывают смешное продолжение этого рассказа. В смешных историях развязка бывает неожиданной, а герои, которые ведут себя неправильно, попадают в нелепые положения.

Агрессивный ребёнок весь как натянутая струна. Расслабление можно ощутить в ходе игр-драматизаций. Проигрывание роли агрессивного персонажа, который дерётся, кусается, обижает и кричит, помогает снять напряжение, выплеснуть негативные эмоции. Теперь можно изобразить, как поступает доброжелательный, спокойный персонаж — со всеми здоровается, всем оказывает помощь, говорит ласково. Пред-

Научные факты



Разнообразные психологические исследования подтверждают одну и ту же истину: агрессивные дети вырастают в семьях, где велика дистанция между детьми и родителями, где мало интересуются жизнью ребёнка, недодают ему ласки и тепла, а в качестве воспитательных мер часто используют физические наказания.

- Источником агрессивных моделей поведения часто становятся драки между детьми в одной семье. Опыт негативных отношений с братьями и сестрами ведёт к усвоению силовых моделей воздействия на окружающих.

- Высокая агрессивность напрямую связана с суровостью родительских наказаний. Таковы результаты большого лонгитюдного исследования, проведённого американскими исследователями в 1980-х годах. В

ходе эксперимента учёные трижды измеряли уровень агрессивности и отмечали особенности семейной ситуации у 800 детей: когда они учились в третьем классе, в подростковом возрасте (спустя 10 лет) и когда они стали уже взрослыми людьми (спустя ещё 22 года). Те участники эксперимента, которые в возрасте восьми-девяти лет испытали на себе суровые родительские наказания, отличались в подростковом и взрослом возрасте высокой враждебностью. Наиболее миролюбивыми оказались те, кого в детстве наказывали умеренно и без использования физических воздействий.

- Агрессия тесно связана с чувством потерянности, фрустрацией. Когда ребёнок в течение длительного времени не может достичь важных для себя целей или живёт в усло-

виях, когда его потребности хронически не удовлетворяются, у него неизбежно возрастает агрессивность. Всплеск негативных эмоций возникает и в ответ на ощущение неспособности изменить какую-то ситуацию.

- Национальный колорит есть даже у агрессии. В тех странах, где развит коллективизм, уровень враждебности в обществе существенно ниже, чем там, где господствует индивидуализм.



- Простое наблюдение агрессивных моделей поведения в несколько раз увеличивает уровень агрессивности у детей. При этом не имеет принципиального значения, наблюдают ли дети насилие непосредственно в жизни или по телевизору.

Подготовила Татьяна АВДУЛОВА.

Использованы материалы книги Р.Бэрн, Д. Ричардсон. Агрессия. СПб, 2001.

Дети по-разному реагируют на поддразнивания и угрозы со стороны сверстников. Американские учёные пришли к следующему выводу: сознательно или нет, но дети склонны следовать одной из трёх стратегий. Первая — это развитие отношений и приобретение новых друзей, вторая — демонстрация своего статуса и поиск одобрения со стороны приятелей («я крутой», «я хочу нравиться многим и дружить с теми, кто популярен») и третья — избегание негативного отношения («не хочу,

чтобы меня считали неудачником», «не хочу попасть в неловкое положение»). У приверженцев каждой стратегии — свои психологические особенности. Дети, заинтересованные в развитии отношений со сверстниками, воспринимают себя позитивно, демонстрируют готовность к сотрудничеству, умеют эффективно разрешать конфликты. Они редко действуют импульсивно, в конфликтной ситуации просят совета у учителей или стараются получить эмоциональную поддержку окружающих. Шко-

льникам, стремящимся к популярности, не свойственно вдумчиво, осторожно реагировать на конфликты, они склонны мгновенно мстить обидчику. Дети, которые желают избежать негативной оценки, стараются игнорировать произошедшее и редко мстят «агрессорам». Такая реакция, замечают исследователи, может быть полезной, а может и раззадорить обидчика.

Результаты исследования опубликованы в журнале Child Development

Первый гимнастический класс

(Продолжение. Начало в №6)

Гимнастические упражнения для детей первых трёх месяцев жизни активизируют двигательную функцию ребёнка, используя врождённые рефлексы, развивают эмоционально-положительный комплекс оживления, помогают слуховому и зрительному сосредоточению, учат производить движения глазами и головой.

Первый месяц жизни — период активного развития движений у новорождённого. В этом возрасте у него проявляются врождённые двигательные рефлексы, в выполнении которых участвует большинство мышечных групп, происходит формирование активных движений головы. В первые два месяца жизни ребёнок учится зрительному и слуховому сосредоточению, взглядом следит за игрушкой, учится выполнять поворот на бок.

Организм новорождённого очень отзывчив на гимнастику, массаж. Так, малыш, с которым родители регулярно выполняют физические упражнения, уже в трёхмесячном возрасте удерживает голову при поддержке под мышки, рассматривает руки и делает упор на локти в положении лёжа на животе. Если ребёнка регулярно выкладывать на живот на ладони взрослого и слегка

приподнимать, то к трём месяцам жизни он уже хорошо удерживает голову.

Физические упражнения необходимо выполнять каждому здоровому ребёнку с месячного возраста. Гимнастика и массаж назначаются строго индивидуально, исходя из состояния здоровья ребёнка, уровня его развития и способности выполнять определённые двигательные действия.

Некоторые правила:

- Гимнастику следует применять наряду с другими средствами физического воспитания: достаточным пребыванием на свежем воздухе, полноценным сном, правильной организацией бодрствования и рациональным питанием. Нельзя гимнастику проводить сразу после кормления.

- Упражнения всегда должны вызывать положительные эмоции, со-

ответствовать двигательным умениям детей (не возрастным, а фактическим).

- Упражнения должны быть активными, то есть выполняться при содействии малыша.

- Занятия гимнастикой рекомендуется проводить в первой половине дня. Гимнастика является одним из лучших методов воздушного закаливания. В помещении для занятий температура воздуха должна быть 22 градуса, в дальнейшем занятия можно проводить при температуре 20–22 градуса.

1. Покажите ребёнку, лежащему на спине, погремушку. Постарайтесь, чтобы он зафиксировал на ней свой взгляд, а затем следил за её движением вправо-влево, вверх-вниз, по кругу.

2. Следующее упражнение вызывает эмоционально-положительный комплекс оживления. В ответ на ласковое обращение ребёнок вначале сосредотачивается на лице взрослого, затем начинает двигать руками и ногами, учащённо дышать, улыбаться. Иногда при выполнении этого упражнения малыш поворачивается на бок.



1



3



4

Вис ребёнка



6



2



4



5

Хват пальцами со страховкой



3. Поглаживание рук. Осторожно проводим ладонью от кончиков пальцев к плечевому суставу, приспособившись к положению рук ребёнка.

4. Вис ребёнка на пальцах взрослого. Это упражнение требует особой осторожности. Вначале проверьте, как малыш выполняет хватательное движение, вложив ему в ладонь свой большой палец. Потяните за руку, не поднимая ребёнка. Если он цепко держится за ваш палец и не отпускает его, попробуйте выполнить вис. Для выполнения упражнения необходима подстраховка. Для этого одна кисть малыша фиксируется, как на фото № 4 (на случай, если ребёнок отпустит ваш палец). Вторая кисть фиксируется без страховки — чтобы понять, когда ребёнок перестанет цепляться (это служит сигналом для прекращения выполнения упражнения).

В случае регулярного выполнения этого упражнения, малыш в каждый следующий раз будет висеть на руках взрослого на несколько секунд дольше, чем в предыдущий. В первый месяц жизни продолжительность виса составляет 8–10 секунд. Дети, которые выполняли эти движения регулярно, к концу года могут висеть на руках около 20 секунд.

5. Плавно переверните ребёнка на живот, подставив под него ваши ла-

дони. Это упражнение называется «поддержка под живот» или «парение на животе». В этом положении малыш учится удерживать голову и развивает вестибулярный аппарат.

6. Поворачиваем ребёнка спиной и слегка прижимаем к себе. Одной рукой придерживаем его за грудь, другой создаём опору под ноги. При соприкосновении руки взрослого с подошвой ног малыша, он, упираясь, выпрямляет ноги и удерживает голову вертикально.

7. Выкладываем ребёнка на живот. В этом положении он пытается поднять и удержать голову, при этом упирается на локти. Можно стимулировать выполнение упражнения показом игрушки. Выполняем поглаживания спины — мягко проводим поглаживающие движения рукой от поясничной области к плечу 6–8 раз. Мягкими движениями руки проводим похлопывающие движения ягодиц 10–12 раз.

8. В положении лёжа на животе, слегка разводим колени ребёнка в стороны, под стопы согнутых ног подставляем свою ладонь для создания опоры. Малыш, выпрямляя ноги, пытается немного проползти (так называемое рефлекторное ползание)

9. Переворачиваем ребёнка на спину. На расстоянии 30–40 см от

его лица кладем погремушку. Малыш следит глазами за звучащей погремушкой и выполняет движения головой.

10. Массаж ног и растирание стоп. При этом ножка у ребёнка должна быть полусогнута. Приспособившись к движениям ноги малыша, ни в коем случае не фиксируя её жестко, очень плавными движениями выполняем вначале поглаживающие движения от пятки к колену, после чего от колена к тазобедренному суставу. Затем выполняем поглаживающие, а далее — растирающие движения от пальчиков стопы к пятке.

11. Рефлекторное сгибание и разгибание пальцев стопы ребёнка. Для этого своим большим пальцем взрослый проводит по стопе малыша, начиная от основания второго-третьего пальца по наружному краю к пяткам, в ответ на это ребёнок сгибает и разгибает пальцы стопы. Упражнение выполняется 3–4 раза.

12. Поглаживание живота. Проводится правой рукой по ходу часовой стрелки, начиная с правого нижнего края живота. Движение выполняется в форме подковы, вверх, вправо, вниз, к нижнему левому краю живота.

Сания БИКБУЛАНОВА,
кандидат педагогических наук



На языке младенца

В общении с малышом первого года жизни всё зависит от инициативности взрослого. Посмотрите, он старается, как говорится, за двоих.

Специалисты уже давно заметили: взаимодействие взрослых и младенца имеет особенности, которые едины для всех континентов, народов и рас.

Взрослый, общающийся с ребёнком, начинает говорить на так называемом языке нянюшек («baby talk»). Этот язык изобилует многочисленными повторами, а также уменьшительно-ласкательными словами с изменёнными звуками, удлинёнными гласными (например, «масенький», «лапу-сенька», «хоро-о-о-шенький»).

Любой сторонний наблюдатель может заметить мимическую эмоциональную экспрессию человека, говорящего с младенцем. Вместе с речью изменяется выражение лица говорящего: глаза расширяются, брови приподнимаются, мимика становится более подвижной, разнообразной. Наблюдая за малышом, мы как бы подстраиваемся к нему.

Обращает на себя внимание и то, как часто меняется дистанция в ходе

общения с младенцем. Беседуя с ним, мы невольно начинаем совершать различные движения головой, телом, пальцами рук. Например, то приближаемся, то удаляемся от малыша, подбрасываем его, поглаживаем пальцами по различным частям тела ребёнка.

Современные психологи убеждены: телесный контакт матери и ребёнка на ранних этапах его развития приводит к улучшению общего физического и психического состояния не только младенца, но и женщины. В этом деле лучшими помощниками станут игры, игровой массаж, традиционные пестушки и потешки.

Пестушки — это коротенькие песенки, которыми сопровождается уход за ребёнком.

Потешки — песенки-приговорки, сопутствующие игре с пальчиками, ножками, ручками малыша.

Игровой массаж — ещё один способ передачи собственной энергии младенцу.

Телесный контакт развивает эмоциональные и доверительные отношения взрослого с ребёнком, способствуют снятию эмоционального напряжения у матери, снижению у нее уровня тревожности, развитию материнского чувства.

Игра-пестушка «С добрым утром!»

Глазки, глазки, вы проснулись? (*Дотронуться до внешних уголков глаз малыша.*)

С добрым утром, ушки, вы проснулись? (*Дотронуться указательными и большими пальцами до ушей ребёнка и слегка растереть их.*)

С добрым утром, ручки, вы проснулись? (*Поочередно растираем и поглаживаем руки малыша.*)

С добрым утром, ножки, вы проснулись? (*Поочередно растираем и поглаживаем ноги малыша.*)

Я проснулся! (*Взрослый берёт ребёнка за кисти и хлопает в ладоши.*)

Потянулся! (*Взрослый поднимает руки малыша, потягивается.*)

Маме с папой улыбнулся!

Игра «Ах, матушка!» (с шестимесячного возраста)

Ах, матушка, ах, матушка (*ребёнок сидит у взрослого на коленях спиной к нему*),

Сидит она на камешках (*взрослый выполняет лёгкие ритмичные подскоки*),

Деток ждёт и зовёт (*руки ребёнка разводятся в стороны, а потом вперёд*).

Детки увидели (*ребёнок поворачивается лицом к взрослому*),

По камешкам скакали (*взрослый выполняет ритмичные подскоки*),

Маму обнимали и поцеловали (*ребёнок обнимает и целует взрослого*).

Рекомендации. Если ребёнок не обнимает, взрослый сам выполняет эти движения. Слово «матушка» можно заменить на «бабушка» или «бабушка».

«Посмотри мне в глазки»

Взяв малыша на руки, общайтесь с ним таким образом: смотрите в глазки, прижимайте к телу, повторяйте те звуки, которые произносит малыш. Можно вытянуть руки, затем быстро приблизить малыша и снова вытянуть руки. Важно делать это, не теряя контакта с ребёнком. Можно коснуться носика малыша своим носом, при этом произнося звуки: «У-у-у-х!»

Игровой массаж лица «Густой лес»

Густой лес, чисто поле (*поглаживаем волосы малыша, лоб*),

Два тополя, два окна (*брови, область около глаз*),

Две подушки (*пальчиками стучим по щёчкам*),

Римбумбуля (*гладим нос*),

Лопотуля (*указательным пальцем касаемся рта*),

Точка! (*и подбородка ребёнка*).

Игра «Объятия и поцелуи»

Взяв на руки малыша, покачивая его из стороны в сторону, напевайте: «Прижимаю и целую, я тебя люблю.

Обнимаю и балую, я тебя люблю. Согреваю, пеленаю, я тебя люблю.

Дорогое моё чудо, я тебя люблю»

Елена ЛАРЕЧИНА,
детский психолог

Полезные продукты в питании ребёнка

Как поддержать организм малыша в холодное время года? Как сохранить необходимое количество витаминов в организме? На этот вопрос нам ответит педиатр-диетолог кандидат медицинских наук ГОРДЕЕВА Елена Анатольевна.

Зимой в рацион питания ребёнка рекомендуется включить функциональные продукты. Что это значит?

Как известно зимой очень важно защитить и укрепить иммунитет ребёнка. На сегодняшний день это возможно сделать, используя в питании функциональные продукты — обогащённые специальными компонентами, которые оказывают благоприятное воздействие на организм. К подобным компонентам относятся, например, витамины, минералы, а также природные вещества — пребиотики, обладающие уникальным воздействием на организм ребёнка:

- попадая в кишечник, пребиотики оказывают прямое воздействие на иммунные клетки, стимулируя защитные силы организма;
- пребиотики мешают болезнетворным микробам прикрепиться к стенке кишечника и оказывать своё вредное воздействие;
- оказывают выраженное стимулирующее действие на рост собственных бактерий (лакто-, бифидобактерии) в кишечнике, так как являются пищей для нашей микрофлоры;

Ярким представителем пребиотиков является инулин — компонент питания с доказанным полезным действием на организм ребёнка. Инулин — природный компонент, который добывают из цикория, из корня чеснока, топинамбура, некоторых овощей и фруктов.

Конечно, в чистом виде малышу давать инулин нельзя. Поэтому этим компонентом обогащают продукты детского питания. Примером подобных продуктов являются: морковные нектары «ФрутоНяня» и жидкие молочные каши «ФрутоНяня».

«ФрутоНяня» разработала разнообразные вкусы морковных нектаров: «Морковь», «Морковь, апельсин», «Морковь, яблоко, банан», «Морковь, яблоко, малина», «Морковь, яблоко, персик», что расширит рацион питания ребёнка и поможет выбрать наиболее понравившийся вкус.

Морковные нектары «ФрутоНяня» — это очень вкусный и полезный продукт, который не содержит никаких добавок и консервантов. Основой нектаров является морковь. Они предназначены для питания детей с 4 месяцев.

С нектарами ребёнок получит не только инулин, но и провитамин бета-каротин, который полезен для глаз. Ведь наиболее полноценным

его источником является именно морковь. Нектары можно предложить ребёнку в промежутках между едой или как дополнение — на завтрак.

Также «ФрутоНяня» предлагает другой полезный продукт — это жидкие молочные каши «ФрутоНяня», обогащённые инулином. Они предназначены для детей с 6 месяцев. Молочные каши «ФрутоНяня» — молочно-злаковый продукт, уже полностью готовый к употреблению. Они 100% натуральные, без искусственных добавок, без консервантов, без красителей, без ГМО. Нежные, вкусные и легко усваиваемые жидкие каши «ФрутоНяня» бережно и плавно подготовят переход к более густой пище. Для того чтобы ваш ребёнок был бодр, весел и с удовольствием учился новому и интересному весь день, «ФрутоНяня» разработала специальные каши для утреннего кормления. Чтобы малыш спокойно спал всю ночь — специальные жидкие каши на ночь. Они эффективно насыщают, хорошо перевариваются и благотворно влияют на ночной сон ребёнка. Жидкие каши «ФрутоНяня» прошли клинические исследования и рекомендованы Союзом педиатров России.

На правах рекламы





Кто подменил моего ребёнка?

Едва начав самостоятельно ходить, малыш уже вступает в свой первый возрастной кризис. Свобода передвижения приносит ему чувство независимости, создаёт иллюзию «ненужности» взрослого. Годовалый кроха пытается командовать, капризничает и даже замахивается кулачком. Какой будет наша реакция?

Изменения в поведении свидетельствуют о переходе на новый этап развития — от младенчества к раннему детству. Зная особенности детей этого возраста, нам будет проще строить общение с ребёнком. Так какие они?

- Растёт самостоятельность малыша. Он уже многое может сам, быстро осваивает новые способы действий, свободно пользуется ложкой и кружкой — как во время еды, так и в игре; охотно упражняется в раздевании и одевании. Подражая окружающим, пытается говорить по телефону, варить кашу, стирать.

- Малыш начинает руководствоваться собственными, независимыми от взрослого желаниями. Порой он берётся за явно непосильный труд,

но при малейшей попытке помочь ему яростно протестует, а позже с плачем начинает этой помощи требовать. Малыш стремится к автономности, независимости от взрослых, его раздражает контроль. Раньше все предметы становились привлекательными для ребёнка только в руках взрослого. Теперь карапуз получает истинное удовольствие, самостоятельно изучая новое, открывая для себя свойства предметов. Он начинает осознавать свои возможности, понимать, что взрослый не всегда является помощником, а иногда даже может быть препятствием на пути осуществления детских желаний.

- Меняется отношение к взрослым. Теперь малыш безошибочно делит их на своих и чужих. Становится

более требовательным к близким, часто обижается на них, а к чужим относится напряжённо и с недоверием.

Любой отказ взрослого становится для крохи настоящей трагедией. Почему? Дело в том, что недовольство любимого взрослого малыш воспринимает как оценку своей личности. Недаром Д. Винникот, английский педиатр и психоаналитик, называл этот возраст — «возраст испытания любовью». Малыш как бы проверяет близкого взрослого: «Любишь ли ты меня, когда я стою в луже?», «А если я буду громко кричать и размахивать руками?», «А если ударю тебя, ты всё равно будешь меня любить?» Ребёнок желает убедиться в безусловной любви взрослых, то есть в любви не за то, что он красивый, умный и хороший; а просто так, потому что он есть. Но в то же время для малыша становится важна оценка его действий.

Ребёнок стремится получить внимание взрослого теперь не только через совместную игру, но и через оценку своих самостоятельных действий. Родители замечают, что малыш шалит как будто назло — совершая тот или иной проступок, следит за их реакцией. Не приписывайте такие сложные чувства и серьёзные намерения крохотному существу. Малыша действительно интересует ваша реакция на его действия, но им движет именно исследовательский интерес, а не желание намеренно разозлить другого человека. Помните, как восьмимесячный ползунок изучал свойства предметов, бросая их. Так и сейчас годовалый карапуз опытным путём познаёт сложный мир человеческих отношений и чувств.

Малыш хочет знать, что радует маму, но его также интересует, из-за чего она может огорчиться. Поэтому, сталкиваясь с маленьким исследователем, чётко и ясно давайте ему понять, какое его действие приемлемо, а какое недопустимо ни при каких обстоятельствах. Психологи отмечают: чем больше ребёнок ругают, тем хуже он становится,

Окончание на стр. 16

ПРИГОТОВЛЕНО С ЛЮБОВЬЮ



Gerber

Мамина любовь
в каждой ложечке®

Каждая мама думает о здоровье своего малыша. Она хочет знать наверняка, что содержится в детском питании, которое она дает крохе, прошло ли оно экспертную оценку и так ли полезно на самом деле, как говорят производители.

Мы, производя детское питание Gerber, уделяем особое внимание качеству ингредиентов и чистоте рецептур. Вот несколько причин, почему вы можете не сомневаться в отличном качестве и пользе пюре и соков Gerber:

Реклама. Товар сертифицирован.

- ✔ **Со многими фермерами нас связывает многолетнее сотрудничество** — мы работаем с ними уже в третьем поколении, и они точно знают историю каждого своего поля, сада и урожая.
- ✔ **Все фрукты для питания Gerber собираются вручную** и только после полного созревания — иначе они считаются непригодными для производства детского питания Gerber.
- ✔ **Для оценки качества и безопасности сырья** мы проводим в наших лабораториях порядка 120 тестов, включающих в себя более чем 500 параметров.
- ✔ **Фруктовые и овощные пюре Gerber** приготовлены без добавления крахмала, сахара и соли.



Мы используем при производстве детского питания не только свой многолетний опыт, мы вкладываем всю нашу любовь и заботу о самых маленьких и дорогих существах на свете.

Пюре «Яблоко», «Цветная капуста» для детей с 4 месяцев, в соответствии с законодательством РФ. Всемирная Организация Здравоохранения рекомендует исключительно грудное вскармливание в первые шесть месяцев и последующее введение прикорма при продолжении грудного вскармливания. Gerber поддерживает данную рекомендацию. Проконсультируйтесь с педиатром, когда вводить в рацион Вашего ребенка пюре для первого прикорма.



ЛИНИЯ ЗАБОТЫ **Gerber**
8-800-200-2055 www.gerber.ru
звонок по России бесплатный

140 ЛЕТ ОПЫТА В ДЕТСКОМ ПИТАНИИ

Болезнь не будем!

В межсезонье организм ребёнка особенно подвержен простуде и вирусным инфекциям. Зачастую вирусная инфекция приводит к развитию неприятных осложнений (отит, синусит, бронхит), когда врачами назначаются антибиотики.

Приём антибиотиков, а также нерегулярное питание, загрязнённая окружающая среда неблагоприятно влияют на состояние полезных бактерий в кишечнике. При этом защитная роль кишечника снижается, нарушаются процессы пищеварения, всасывания пищи, синтез витаминов — возникает дисбактериоз.

Опыт отечественных и зарубежных специалистов показал, что применение пробиотиков, содержащих антибиотикоустойчивые микроорганизмы, даёт наилучший результат для коррекции дисбактериоза на фоне приёма антибактериальных препаратов. Например, пробиотик «Йогулакт» содержит два миллиарда полезных молочнокислых бактерий и йогуртовую культуру. Лактобактерии «Йогулакт» активизируют иммунитет и стимулируют выработку антител, оказывают антимикробное действие, препятствуют развитию аллергических заболеваний. Кроме того, лактобактерии «Йогулакт» устойчивы к действию антибиотиков. А это значит, что

его можно принимать во время антибиотикотерапии и после неё.

«Йогулакт» можно назначать ребятишкам с трёх месяцев по половине капсулы раз в день (содержимое капсулы смешать с материнским молоком или молочной смесью) в течение 3–4 недель. А детям от 1 года по 1 капсуле 1 раз в день (детям до 3 лет рекомендуется содержимое капсулы смешать с пищей, даваемой ребёнку).

Если малыш вскармливается грудным молочком, то эффект будет выше, если вместе с малышом «Йогулакт» будет пить и кормящая мама. Ведь полезные бактерии окажут оздоравливающее действие на её кишечник и, соответственно, через молоко — на любимого кроху.



Не является лекарством. Не является заменителем грудного молока. Не рекомендуется при острых заболеваниях кишечника. Противопоказание: ферментативная недостаточность лактазы.



Окончание. Начало на стр. 14

происходит невольное «отрицательное программирование». Попробуйте последить, сколько раз в течение часа (дня или недели) вы высказались по поводу действий малыша со знаком плюс, а сколько раз — со знаком минус.

Мыслим конструктивно, а потому:

- Анализируем своё поведение. Малыш учится у взрослых не только предметным действиям, но и различным способам проявления эмоций. Об этом порой забывают некоторые родители, позволяя себе повышать голос, а иногда и шлёпать детей, как они говорят, «совсем не больно по памперсу». Малыш быстро усваивает их способы реагирования и, когда он злится, начинает воспроизводить знакомые способы поведения — дерётся и кричит.

- Избегаем длинных нравоучительных монологов. Годовалый малыш не способен воспринять и переработать большой объём информации сразу. В начале второго года жизни дети лучше и быстрее реагируют на действие взрослого, чем на слова, поэтому просто остановите руку малыша и скажите решительно: «Мы так не делаем» или «Так делать не нужно». Важно не просто остановить порыв ребёнка, а перенаправить его энергию в конструктивное русло, поэтому сразу за запретом высказываем предложение — давай сделаем вот так. Например,

«Мы не таскаем собаку за хвост, но её можно гладить и чесать за ухом». Демонстрируя действие, помогите ребёнку выполнить его и не забудьте о похвале.

- Предоставляем ребёнку больше возможностей действовать самостоятельно, но в рамках общепринятых правил. Например, сегодня мы гуляем на площадке (мамино правило), а на площадке малыш уже сам может решить, что ему делать — идти на качели или на горку.

- Создаём условия для самостоятельного освоения полезных и безопасных действий. Если кроха не может дотянуться до крана, желая сам помыть руки — поставьте устойчивую низкую скамеечку или невысокую ступеньку. Продумайте все мелочи, чтобы не отбить у малыша желание действовать самостоятельно.

- Позволяем ребёнку активно участвовать в ежедневных делах. Пусть пытается стаскивать носки, ботиночки и шапку; снимать курточку, рубашку и штанишки — раздеваться гораздо легче, чем одеваться. Если же кроха пытается на себя натянуть что-то из одежды, пора-

обучаем его самостоятельности и аккуратности.

- Оцениваем не личность ребёнка: «Молодец, хороший мальчик!», а его конкретные действия: «Сам съел кашу, молодец!» Можно даже усилить впечатление от события, продемонстрировав бабушке или папе пустую тарелку.

- Без особой необходимости не вмешиваемся в то дело, которым занят ребёнок. Спокойный взрослый одним своим видом сообщает крохе: «С тобой всё в порядке; то что ты делаешь — хорошо и правильно, ты справишься; я рядом и, если нужно, приду на помощь». Если всё-таки чувствуете необходимость, то сначала предложите: «Давай вместе», — и дождитесь реакции ребёнка, а только потом приступайте к действиям.

- Позволяем ребёнку в безопасных границах сталкиваться с отрицательными последствиями своих действий. Сколько бы раз вы ни объясняли малышу, что в холод выходить из дома без одежды опасно для здоровья, это будет менее эффективно, чем 30-секундное пребывание в футболочке на лестничной клетке.

Противоречие между стремлением к самостоятельности и реальной зависимостью от взрослого — суть кризиса первого года.

дуйтесь и не мешайте, потом поправите, подоткнёте и завяжете. Пусть и во время еды ведущая роль будет у него, а взрослый только помогает, докармливая малыша отдельной ложкой. Часто родители придумывают различные ухищрения, пытаются удержать малыша за столом во время еды. К этому процессу привлекаются игрушки, книжки, а порой и телевизор. За всем этим разнообразием сам процесс еды отступает на второй план. А ведь если малышу вовремя позволить есть самому, быть не пассивным «поглотителем» пищи, а активным участником, то это действие так захватывает кроху, что отпадает необходимость во всех дополнительных ухищрениях. Подражание — один из эффективных методов обучения. Сажая малыша за общий стол, мы

- Малыш находится на стадии наглядно-действенного мышления, поэтому любое действие или реальное ощущение для него гораздо понятнее слов. Знания о горячем и холодном можно почерпнуть, слегка прикоснувшись к горячей кружке чая в маминих руках. Потрогав бабушкину спицу, можно оценить её «колючесть».

Обратите внимание на две опасные крайности: слишком раннее, успешное наделение ребёнка полной самостоятельностью и слишком долгая и настойчивая опека. Только соблюдая золотую середину, нам удастся помочь малышу успешно преодолеть кризис первого года. Наберитесь спокойствия и терпения. Кризис — явление преходящее, а как его пережить, вы теперь знаете.

Мария ЛЕЛЮХИНА,

психолог

Чем лучше дети видят, тем больше они узнают.

Enfamil

Известно ли вам, что развитие зрения – один из признаков правильного развития мозга ребенка? Если зрение у малыша развивается правильно, он сможет узнать свою любимую игрушку, увереннее держать бутылочку и, самое важное, общаться с мамой и папой.

Enfamil Premium – детское питание с содержанием ДНА в особой концентрации*, при которой, как доказано клинически¹⁻³, улучшается развитие мозга и зрения у детей в возрасте до 12 месяцев**.

И это здорово: так как вы это узнали, вы поможете вашему малышу лучше познать мир.

На правах рекламы

Узнайте, как видит
Ваш малыш, с новым
приложением
babyvision.
(зрение ребенка)



Просканируйте этот код Вашим QR-
ридером на смартфоне или зайдите
на сайт www.babyvision.org

MeadJohnson
Nutrition

www.enfamil.ru

Бесплатная «горячая линия»
по России 8 800 200 1888



* Концентрация ДНА (докозагексаеновой кислоты) не менее 0,3% от общего количества жирных кислот в составе смеси, при условии получения 100 мг ДНА в день (в количествах, содержащихся в грудном молоке, и в количествах, рекомендуемых экспертами).

** По сравнению с детьми, которых вскармливали подобной смесью без добавления ДНА, клинически доказано¹⁻³.

1. Морале С.Е. Раннее развитие. 2005. 81:197-203.
2. Дровер Д.Р. и соавт. Раннее развитие. 2009. 80: 1376-1384.
3. Берч Е.Е. и соавт. Развитие ребенка. 2000. 42:174-181.

Mead Johnson Nutrition — Мид Джонсон Нутришен

С грудным молоком Ваш малыш получает все необходимое. Если грудное вскармливание невозможно, используйте Enfamil Premium 1 для кормления детей от 0 до 6 месяцев и Enfamil Premium 2 помимо разнообразной диеты для кормления детей от 6 до 12 месяцев. Перед тем как перейти на вскармливание детскими смесями, проконсультируйтесь с врачом.



та же каракуля в представлении ребёнка может быть самолетом, дорожкой, яблоком, но самое важное — с ней можно играть, заново переживая те радостные чувства, которые он испытал при встрече с реальным предметом.

■ Азы изобразительной деятельности

Без поддержки взрослого исследовательский интерес малыша к изобразительной деятельности угасает примерно к двум годам, ведь вокруг столько новых объектов для изучения. Совместные с мамой занятия рисованием, лепкой, аппликацией развивают у ребёнка умелость руки. Он осваивает приёмы работы с различными материалами, его глаз учится точно различать и классифицировать наблюдаемое, удерживать в памяти зрительные образы. Малыш овладевает основными средствами выразительности — цветом, линией, чувством ритма. Так рождается изобразительная точность — основа для развития основных психических процессов.

Прежде чем знакомить ребёнка с изобразительной деятельностью, побуждайте его к действиям с предметами — перемещать их, кидать, катать, постукивать ими; рвать бумагу, раздевать-одевать куклу, строить постройку из кубиков.

Далее, учите малыша соотносить предметы по величине (большой — маленький), вводите в его активный словарь названия основных объёмных форм предметов (шар — мяч, куб — кубик, кирпичик, призма — крыша, цилиндр — столбик), основных цветов (красный, зелёный, жёлтый, синий, чёрный, белый).

Знакомьте малыша с изобразительными материалами (бумага, восковые мелки и маркеры), с изобразительным материалом (глина).

Учите его ритмично наносить штрихи на бумагу (пусть это будут капельки дождя, снег, следы животных), отщипывать от большого куска глины маленькие (пусть малыш покормит ими игрушечную птичку).

Светлана КАХНОВИЧ,
кандидат педагогических наук

Карандашом — точно в цель

Ещё в древней Греции считали, что верным показателем развития ребёнка является то, как он рисует, насколько верно передаёт образ наблюдаемых им предметов.

У детей, увлекающихся изобразительной деятельностью, естественным образом развиваются практически все психические процессы: восприятие, образное мышление, память, речь. Американские учёные, занимающиеся детским творчеством, заметили, что представление о прекрасном помогает детям лучше осваивать естественно-научные предметы — математику, химию, физику.

■ Каракуля, давай поиграем

Интерес к изобразительной деятельности рождается ещё в раннем возрасте. Ребёнок с любопытством разглядывает изобразительные материалы — бумагу, карандаши, ручки, фломастеры. Техник изобразительной деятельности он овладевает стихийно. Малыш начинает чиркать на листе бумаги карандашом, и для него пока неважно, поточен ли карандаш, оставляет ли он следы на бумаге. Главное для ребёнка — это само подражание действию взросло-

го. Пройдёт немного времени, и малыш заметит, что карандаш оставляет на бумаге след, и порадуется этому. Ведь это результат его действий, он стал самостоятельным! Этот период овладения изобразительной деятельностью называется штриховым. Движения руки организуют ритм, но она ещё не окрепла, и штрихи чередуются точками, еле заметными линиями. Рука может вообще пронестись по воздуху мимо листа. Или, наоборот, ребёнок, чрезмерно нажимая на фломастер, рвёт бумагу. Зрение не регулирует движение, а сопровождает его.

К полутора годам движения руки становятся более уверенными. На бумаге возникают отчасти закруглённые, отчасти ломаные линии, спирали, мотки. Это период каракуль. Мышцы руки ребёнка укрепляются, он смело действует с изобразительным материалом. Но его уже не удовлетворяет бессмысленность действий, он начинает играть с изображённым предметом. Одна и



Жизнерадостность от мамы Гармоничное развитие от Similac

Если Вы эксперт в детском питании, то Вы знаете, что:

- если в питании **нет пальмового масла**, животик малыша будет работать хорошо;
- **симбиотики** помогают укрепить иммунитет и здоровье кишечника малыша, ведь они содержатся в грудном молоке;
- комплекс жирных кислот Омега-3 и Омега-6 нужно дополнять **лютеином** для правильного развития зрения и головного мозга малыша.

А если Вы просто мама, то у Вас много забот!

Но одну из них – заботу о питании – Вы смело можете доверить нам.

 Лучшее от родителей
Лучшее от науки





Оценка новорождённых по шкале АПГАР прогнозирует их будущее.

Плохая успеваемость подростка в старших классах, вполне возможно, связана с низкой оценкой по шкале АПГАР, полученной им при рождении. Шведские учёные обследовали большую группу подростков (877 тысяч человек), сравнив их школьные успехи с состоянием здоровья в младенчестве. Выяснилось, что многие из тех, кто испытывает проблемы с учёбой в старших классах, получили при рождении оценки ниже семи по шкале АПГАР. Шкала АПГАР отражает состояние дыхательной, сердечно-сосудистой систем, мышечного тонуса, врождённых рефлексов ребёнка спустя одну и пять минут после рождения. Какие именно причины низкой оценки влияют на дальнейшее развитие мозга (асфиксия, преждевременные роды, использование лекарств матерью, инфекции или что-то другое), предстоит ещё изучить. (Результаты исследования опубликованы в журнале *Obstetrics & Gynecology*).



Примерное поведение мы усваиваем с молоком матери.

Дети дошкольного возраста, которых в младенчестве кормили гру-

дью, получают меньше нареканий по поводу своего поведения, чем их ровесники-«искусственники». Британские учёные собрали данные о развитии 19 тысяч детей, рождённых в Великобритании в 2000–2001 годах. Специалисты подробно изучили, как питались дети в младенчестве, а также проанализировали свыше 9 тысяч родительских анкет (в них содержалась информация о поведении детей, в том числе о случаях воровства и лжи, о эмоциональных проблемах и гиперактивности). Оказалось, что среди детей с поведенческими проблемами зарегистрирован очень малый процент тех, кто находился на грудном вскармливании на протяжении четырёх и более месяцев. Исследователи предполагают, что большое количество полиненасыщенных жирных кислот, которые содержатся в грудном молоке, оказывают благотворное влияние на развитие центральной нервной системы ребёнка. Кроме того, немаловажное значение для дальнейшего поведения малыша имеет его общение с мамой во время естественного кормления. (Исследование опубликовано в сборнике *Archives of Disease in Childhood*).



Половину интеллекта мы наследуем от родителей.

Половину нашего интеллекта (или его отсутствие) мы наследуем от родителей. К такому выводу пришли учёные, исследовав генетические маркеры ДНК более чем у 3500 человек в Великобритании. Оказалось, что 40% так называемого кристаллизованного интеллекта — способности приобретать знания и навыки в течение жизни, закодиро-

вано в генах. Что касается «текучего интеллекта» — способности к абстрактному мышлению, то он в ещё большей степени генетически запрограммирован (на 51%). (Результаты опубликованы в журнале *Molecular Psychiatry*.)



Четырёхлетние дети знают, кому можно верить.

Знания об окружающем мире дети часто получают в процессе общения с другими людьми. При этом они учатся отличать надёжные источники информации от ненадёжных. Английские исследователи обнаружили, что дети начинают понимать, можно ли положиться на конкретного человека при получении новой информации, в возрасте около четырёх лет. Специалисты-экспериментаторы усадили перед детьми плюшевого мишку и двух кукол и попросили малышей «показывать» игрушкам картинки животных. Обе куклы правильно «называли» животных, но одна из них всегда сама знала ответ, а другая спрашивала совета у мишки. Затем мишку убрали, чтобы он не мог «помогать» кукле. Ребёнку показали изображение незнакомого животного — мангуста — и спросили, какая из кукол сможет правильно назвать животное. Трёхлетние малыши с одинаковой частотой выбирали обеих кукол, а четырёх- и пятилетние дети больше доверяли более осведомлённой кукле. «В возрасте около четырёх лет дети умеют отличать тех, кто заслуживает долговременного доверия, от тех, кто просто даёт правильные ответы», — заключили учёные. (Результаты исследования опубликованы в журнале *Psychological Science*).

Составила **Мария ПОЛЯКОВА**

Если у малыша кашель

Ваш ребёнок простудился... Недомогание, озноб, мучительный кашель... С такими проблемами, к сожалению, приходится сталкиваться почти всем родителям. Кашель является одним из наиболее частых симптомов заболеваний детского возраста. Важно знать, что это защитная реакция организма. Он очищает дыхательные пути от инородных тел, избытка мокроты, патогенных бактерий и токсических веществ.

Сухой кашель обычно наблюдается в самом начале развития острого воспаления дыхательных путей. Только на 2–3-й день болезни появляется скудная мокрота. Если мокрота плохо отходит при кашле, застаивается, то она становится питательной средой для болезнетворных микробов. Поэтому нужно разжижать мокроту, не увеличивая её объём, и способствовать её выведению.

Для лечения кашля можно рекомендовать препарат Амбробене. Амбробене действует на все основные этапы развития кашля: разжижает мокроту, облегчает откашливание, способствует выведению мокроты из дыхательных путей.

Сироп Амбробене, в отличие от других сиропов от кашля, не содержит в составе загустителей и консервантов, что, с одной стороны, снижает риск развития аллергических реакций, с другой — делает применение препарата более удобным: легко дозировать, просто проглатывать.

Раствор Амбробене можно использовать в ингаляциях через небулайзер — специальное устройство доставки лекарства в дыхательные пути. С помощью небулайзера раствор Амбробене превращается в аэрозоль и проникает в самые глубокие отделы лёгких, оказывая лечебное действие. Важно, что небулайзер может использоваться для лечения в домашних условиях.

Особенность Амбробене — он показан для совместного применения с антибиотиками для усиления эффекта антибактериальной терапии и ускорения выздоровления. Препарат выпускается в различных лекарственных формах: таблетки, капсулы для однократного приёма в сутки, сироп, раствор для приёма внутрь и ингаляций. Это позволяет подобрать препарат для лечения кашля в различных ситуациях и для пациентов любого возраста, в том числе и для детей.



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

Больше энергии для активного крохи

Не правда ли, дорогие родители, очень интересно наблюдать за тем, как развивается ваш малыш. Если он по-прежнему находится на грудном вскармливании — это замечательно. А если ребёнок нуждается в докорме? Для детей в возрасте от 6 месяцев до 1 года существуют и широко используются так называемые последующие смеси, состав которых наилучшим образом соответствует потребностям детей этой возрастной группы. Среди них — молочная смесь Фрисолак 2 Gold, которая производится в Голландии компанией «ФризлендКампина». По сравнению с начальной смесью Фрисолак 2 Gold имеет более высокую энергетическую ценность и более высокое содержание белка. А чтобы молочная смесь была более сытной, углеводный компонент смеси содержит не только лактозу, но и медленно всасывающиеся углеводы. В смеси Фрисолак 2 Gold содержится необходимое количество легко усваиваемого железа, витаминов. Не забыты и другие важнейшие минералы и микроэлементы — кальций и фосфор (ведь именно сейчас активно формируется костный скелет), цинк и йод (столь необходимый для нормальной работы щитовидной железы). Как и в материнском молоке, в смеси присутствуют особые вещества — нуклеотиды, которые укрепляют иммунную систему, участвуют в энергетическом обмене, являются «кирпичиками» для синтеза нуклеиновых кислот, положительно влияют на микрофлору кишечника. Присутствующие в составе смеси пребиотики — олигосахариды обладают бифидогенной активностью, мягким послабляющим действием и улучшают состав кишечной микрофлоры. Когда малышу исполнится годик, угости-те его вкусным и питательным Фрисолак 3, предназначенным для малышей в возрасте от 1 до 3 лет. Приятного аппетита с Фрисо!

Фрисо горячая линия
по вопросам вскармливания
детей раннего возраста:
8- 800- 333- 25- 08
(Звонок по России бесплатный)

Товар сертифицирован



На правах рекламы

Школа лучших мам
NUTRICIA



На правах рекламы

Как усилить защиту от аллергии

Кормление грудью имеет важное защитное значение не только для ребёнка, но и для здоровья матери. Кормящей маме необходимо ограничить в рационе аллергенные продукты, а то и вовсе исключить их из рациона. Например, если у ребёнка диагностирована непереносимость белков коровьего молока, то матери назначается безмолочная диета, или детская лечебная смесь на основе гидролизованного (расщепленного) белка, или смесь на основе аминокислот.

Кормящая мама должна ограничивать в своём рационе коровье молоко, яйца, орехи, цитрусовые, тропические фрукты и морепродукты, грибной, куриный, рыбный бульон, а также лук, чеснок, редьку, редис, острые приправы. В рацион кормящей мамы рекомендуется включать мясо — говядину, кролика, индейку, различные крупы, белую рыбу — например, треску, овощи (кроме ярко окрашенных). Из фруктов предпочтительнее употребление яблок и груш.

С грудным молоком мама отдаёт ребёнку большое количество пищевых веществ — белков, жиров, углеводов. Поэтому рацион женщины необходимо обогатить специализированными продуктами питания для кормящих матерей. Помните — испытание голодом недопустимо для кормящей женщины!

Младенцы обладают уникальным языковым чутьем.

Об этом свидетельствуют результаты исследования американских ученых. В эксперименте приняли участие дети первого года жизни из одноязычных и двуязычных семей. В специальных шапочках с электродами, отслеживающими активность головного мозга, дети поочередно слушали речь на одном и другом языках. Обнаружилось, что мозг малышек 6–9 месяцев из одноязычных семей реагирует на непривычные для слуха звуки иностранного языка, но уже к году эта способность значительно ослабевает. «Двуязычные» же дети к годовалому возрасту сохраняли способность замечать это различие. Руководители эксперимента считают, что это происходит благодаря постоянной тренировке мозга в условиях двуязычной среды.

(Результаты исследования опубликованы в издании Journal of Phonetics).

Активное участие папы в воспитании детей способствует их интеллектуальному развитию и эмоциональному благополучию. Как показало лонгитюдное исследование, дети, которые не были обделены вниманием отцов в раннем возрасте, в школе имели меньше поведенческих проблем, их уровень интеллектуального развития был выше, чем у детей, отцы которых не занимались их воспитанием. В ходе исследования учёные изучили свыше 130 семей — в первый раз, когда детям было от 3 до 5 лет, и повторно — когда им было от 9 до 13 лет. Оказалось, что наиболее драматично бездействие отца отражается на девочках.

(Результаты исследования были опубликованы в Canadian Journal of Behavioural Science).

Младенцы семи-девяти месяцев от роду способны отделять одно событие, произошедшее у них на глазах, от другого. Этот удивительный факт выяснили американские учёные. Они утверждают, что дети в этом возрасте воспринимают окружающий мир не как непрерывный поток событий, а четко видят начало и конец каждого действия. Такая способность является важнейшим стимулом для овладения речью. Ведь сначала малыши отделяют в своём сознании одно действие от другого, а потом, спустя несколько месяцев, учатся называть их. *(Исследование опубликовано в журнале Psychological Science).*

Лучше быть «жаворонком», чем «совой». Австралийские учёные обнаружили, что дети, которые рано ложатся спать и рано пробуждаются, физически более активны, чем их сверстники-«совы». Исследователи фиксировали время подъёма и продолжительность сна более чем у двух тысяч детей, сравнивали, как ведут себя «совы» и «жаворонки» в течение дня, изучали физические данные тех и других. Оказалось, что дети, имеющие привычку поздно ложиться и поздно вставать, имеют большие шансы набрать лишний вес. Кроме того, дети-«совы» физически не слишком активны, любят засиживаться перед телевизором или компьютером.

(Результаты исследования опубликованы в журнале SLEEP).

Подготовила Виктория ТЕРЕНТЬЕВА

Диета для иммунитета



Что обычно рекомендует доктор, пришедший на вызов к больному вирусной инфекцией ребёнку? Средства для полоскания и орошения горла, от высокой температуры, кашля, специальную противовирусную терапию, витамины. К сожалению, не всегда врач располагает временем для беседы с пациентом о значении правильного питания в процессе борьбы с инфекцией.

Полноценная диета позволяет преумножить силы, необходимые для исцеления. Только есть одно условие — поступление питательных веществ в организм в увеличенных количествах необходимо с первой минуты возникновения болезненных симптомов. Любая инфекция является стрессом для организма. Стресс сопряжён с возрастающей потребностью организма прежде всего в белке. При получении ребёнком достаточного количества белка (в условиях болезни оно на 15–20 % больше, чем в период благополучия) происходит мобилизация всех защитных механизмов его организма. Ведь защитные факторы, или антитела, по своей природе являются белками.

Данные исследований свидетельствуют: дополнительное введение белка в рацион пациента с инфекцией за несколько часов увеличивает производство защитных факторов в сотни раз. В рацион питания ребёнка следует включать преимущественно легкоусвояемые продукты — молоко, творог, рыбу, яйца.

Однако в условиях инфекционного процесса в организме повышается потребность не только в белке. Пища, бедная витаминами группы В (В₁, В₂, а в особенности В₆ и пантотеновой кислотой!), фолиевой кислотой, биотином и ниацином, замедляет производство защитных факторов. Ситуация усугубляется и при дефиците витамина С. Известно, например, что витамин С не только стимулирует выработку антител, но и увеличивает способность лейкоцитов (макрофагов) к разрушению бактерий.

Кроме того, для правильно-го усвоения белка и жирорастворимых витаминов с пищей должно поступать адекватное возрасту количество жира. Причём часть жира обязательно должна содержать в своём составе полиненасыщенные жирные кислоты, которые изменяют свойства мембран защитных клеток, способствуя укреплению иммунитета в целом.

Таким образом, в совокупности недостаток основных питательных веществ, а также витаминов и микроэлементов может препятствовать выздоровлению. Но как быть, если, имея плохой аппетит, ребёнок отказывается от предложенного многообразия продуктов?

Во-первых, попробуйте кормить ребёнка дробно, небольшими порциями, до 5–7 раз в день с интервалом 2,5–3 часа. Распределение пищи в течение дня способствует её лучшему усвоению. И не забывайте пополнять запасы жидкости между приёмами пищи! Во-вторых, предлагаемая пища должна быть в жидком или полужидком виде для лучшего усвоения, например, птицу и рыбу готовить в виде пюре или суфле. И, в-третьих, предложите ребёнку специальное сбалансированное питание Нутрини. Употребление Нутрини помогает восполнить дефицит основных нутриентов, энергии, витаминов и микронутриентов, а также нормализовать иммунный ответ ребёнка во время болезни и в период восстановления. Нутрини — готовая к употреблению смесь, приятная на вкус. Необходимое количество смеси рассчитывается лечащим врачом. Обычно малоешкам назначается от 1 до 3 бутылочек в день в дополнение к основному рациону питания, а при отсутствии аппетита необходимость в одном Нутрини будет увеличена до 5–7 бутылочек в день. Таким образом, когда потребности в питании будут удовлетворены, то и выздоровление наступит на удивление быстро.



На правах рекламы

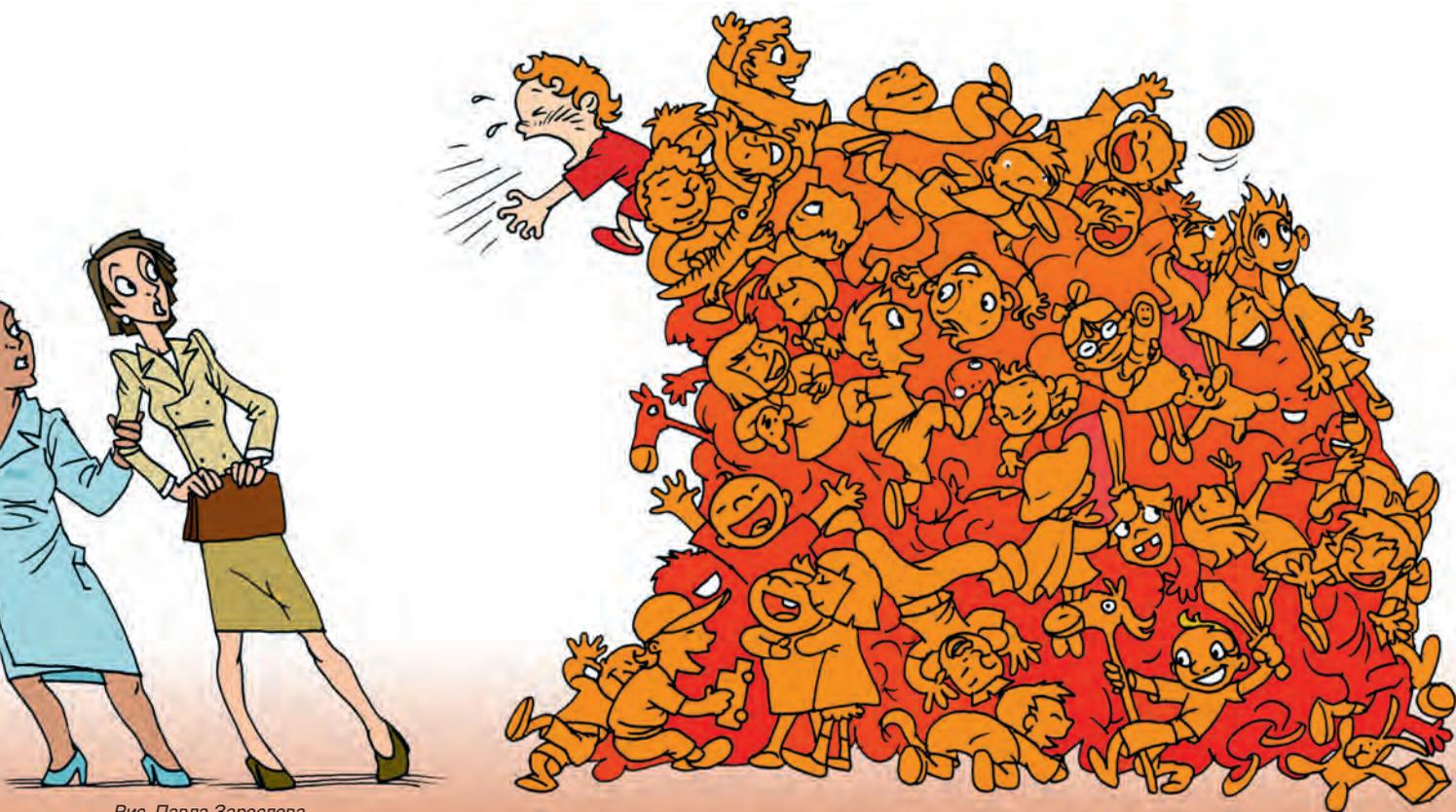


Рис. Павла Зарослова

Хочу к маме!

Для многих детей поступление в детский сад – первый сильный стресс в жизни. Некоторые справляются с ним быстро, но есть и те, кто никак не может привыкнуть. Не случайно в педагогике и психологии есть экспериментально подтверждённый термин – «несадовый ребёнок».

■ Слабое звено

Кто испытывает наибольшие трудности? В первую очередь, дети, привыкшие к общению только с родителями. Замкнутый образ жизни семьи тормозит формирование у малыша умения контактировать с незнакомыми взрослыми. Проблемы с адаптацией возникают и у эмоционально чувствительных, а также часто болеющих детей. Чаще испытывают дискомфорт в саду единственные и поздние дети – ведь они привыкли к исключительному вниманию в семье. Наиболее эмоционально уязвимы при поступлении в

детский сад ребята с сильной привязанностью к матери и малым социальным опытом.

Как правило, начальный период адаптации сопровождается снижением веса, частыми респираторными заболеваниями, нарушениями сна, снижением аппетита. Замедляется речевая активность, игровая деятельность, остро реагирует на стресс нервная система. Этот период длится в среднем один месяц. Первым нормализуется аппетит, дольше сохраняются нарушения сна и эмоционального состояния. В течение последующих трёх–пяти месяцев ребёнок активно

осваивает новую среду, вырабатывает новые формы поведения.

У некоторых детей сроки адаптации значительно растягиваются. Если состояние ребёнка не стабилизировалось спустя шесть месяцев, пребывание в постоянном стрессе может сильно ударить по его здоровью. Судить о действительном окончании адаптационного периода в большинстве случаев можно после четырёх–шести месяцев, а у некоторых детей – после года пребывания в саду.

■ Блаженные деятели и плачущие максималисты

У каждого ребёнка – своя стратегия приспособления к новым условиям. Так, многолетние наблюдения за малышами дали возможность педагогу Анне Кошелевой разделить воспитанников детского сада на несколько групп:

«Деятели» — это дети, которые дома постоянно заняты какой-то деятельностью. Дома у них много игрушек, соответствующих возрасту и потребностям ребёнка. Общение между взрослым и малышом конструктивно, они умеют кооперироваться, ре-

бёнок пользуется разумной самостоятельностью. У него есть сильная потребность в познании чего-то нового, в различных действиях с предметами. Приходя впервые в группу, такой ребёнок начинает всё обследовать. Его интерес вызывают игрушки, как знакомые, так и непохожие на те, которые у него есть дома, но с которыми можно действовать. Если в группе есть много интересных предметов и игрушек, адаптация такого ребёнка проходит почти безболезненно и занимает несколько дней. Он с недовольством реагирует в основном на бытовые процессы (укладывание спать, обед).

Весьма похожи на них дети-«имитаторы» — дома они планомерно и скрупулёзно занимаются любимым видом деятельности — например, любят возить машинки. Процесс адаптации у этих детей проходит относительно легко. Если в детский сад ребёнок приходит со своей любимой машинкой или находит среди игрушек в группе ту, которая может стать заменителем домашней, он быстро успокаивается и осваивается. Для этих детей, впрочем, бывает характерна ситуация, когда после одной-двух недель безболезненного на пер-

что ребёнок устал плакать. Его ничто не занимает, не привлекает, не радует. Целый день он может ходить кругами по группе с фразой: «Где моя мама?» Довольно часто оказывается, что в жизненном багаже таких детей — сложная семейная ситуация (развод, конфликты между родственниками). Многие при адаптации зависят и от состояния здоровья самого ребёнка (нередко дети, испытывающие трудности с адаптацией, состоят на учёте у невропатолога). Адаптация у таких детей может вообще не наступить без изменения ситуации в семье или определённого курса лечения.

Не так-то это просто:

- Научиться доверять малознакомым взрослым — воспитателю, няне в детском саду.
- Пережить своё «отвержение» — ведь воспитатели в детском саду уделяют каждому ребёнку значительно меньше времени, чем ему требуется. А сознание маленьких детей очень эгоцентрично.
- Принять новую обстановку. Взрослым, например, тяжело представить, какой страх может вызывать у малыша большое пространство игровой комнаты.

В детском саду труднее всего детишкам с малым опытом общения

вый взгляд привыкания проявляются все характерные признаки дезадаптации: плач, отказ от еды. Адаптация затягивается.

«Номинаторы» — это дети, которые пытаются увидеть в воспитателе или няне в детском саду образ близкого взрослого. Такие дети в период привыкания постоянно ходят следом за воспитателем, зачастую называют её мамой, держат за руку. С постоянными воспитателями группы они ведут себя спокойно, но отрицательно реагируют на новых людей, трудно привыкают к смене обстановки. Чаще всего эти дети отличаются сильной привязанностью к маме, имеют малый социальный опыт взаимодействия с другими людьми.

«Максималисты» плачут не переставая с утра и до ухода домой; небольшие периоды затишья означают,

что ребёнок устал плакать. Если дома его поругают за проступок, это пустяки. Но совсем по другому это воспринимается, когда его наказывает малознакомый взрослый. Особо тяжело переносятся замечание, сделанное в присутствии других детей.

Смириться с невозможностью побыть одному, сосредоточиться на интересующей его деятельности.

Неприятные переживания малыша подогреваются сильной привязанностью к матери и страхом не справиться со стрессом. Сложность состоит в том, что ребёнок не может сказать: «Мне трудно перейти на другой режим!», «Я не умею ложкой есть запеканку!», «Хочу побыть один». Вся эта неудовлетворённость выражается словами: «Хочу к маме!» За этими словами стоит и

нежелание расставаться с мамой, и перегруженность стрессовой ситуацией.

Во время адаптационного периода попробуйте:

- Приблизить время сна, прогулки и приёма пищи в семье к режиму детского сада.
- Соблюдать охранительный режим — не перегружать нервную систему ребёнка пугающими процедурами (стрижка волос, уколы), увеселительными мероприятиями, походами в гости.
- Исключить долгие прощания с обеспокоенным выражением лица. Это вызывает у ребёнка тревогу, а также уверенность, что в детском саду с ним обязательно случится что-то плохое. Дошкольники очень чутко улавливают эмоциональное состояние своих родителей и соответственно на него реагируют.
- В один из первых дней принести в группу угощение — пусть у малыша возникнет ощущение радостного события.
- Не отказывать ему в возможности как можно большего общения с родственниками. Ведь ребёнок, которого водят в детский сад, гораздо меньше времени видит родителей и других членов семьи.

Признать и принять чувства малыша (его обиду, гнев, растерянность, горе). Но при этом категорически нельзя внутренне колебаться: пойдёт или не пойдёт ребёнок на следующий день в детский сад. Ваши сомнения деструктивно действуют на психику ребёнка: он переживает то ужас («надо завтра туда идти»), то живёт острой надеждой («может, смогу маму упросить, и она меня не отправит?!») Наоборот, демонстрируйте уверенность, что в скором времени ребёнку будет в детском саду комфортно.

Ирина ФАУСТОВА,
педагог

Это важно

Приемлемым возрастом для начала посещения детского сада считается 3-летний возраст. В это время малыш начинает воспринимать себя отдельной личностью, у него постепенно уменьшается чувство зависимости от родителей.

Страшно-интересно

Задумываемся ли мы о том, какие впечатления получает малыш, когда усаживаем его перед телевизором? Детское восприятие сильно отличается от взрослого. И последствия такого времяпровождения могут быть неожиданными.

Сколько времени дети просиживают перед телевизором, как реагируют на увиденное и какие впечатления получают от просмотра? Чтобы ответить на эти вопросы, было опрошено более 300 жителей города Шадринска — 200 дошкольников пяти–семи лет и их родителей. Оказалось, что почти все дети проводят перед телевизионным экраном от двух до четырёх и более часов в день. Меньше двух часов в день смотрят телепередачи всего 10% ребят. Дошкольники уважают динамичный сюжет, поэтому им нравятся боевики, остросюжетные фильмы. Более половины детей любят смотреть телепередачи о боксе, хоккее, «Новости», «Дом 2», мультипликационные и художественные фильмы.

Детям дошкольного возраста свойственно полное погружение в мир телевизионных героев. Просмотр фильмов очень увлекает ребят, оставляет у них сильное эмоциональное впечатление. Более 20% детей, по отзывам родителей, переживают из-за событий, происходящих на телеэкране; вздрагивают, пугаются, позже в играх и рисунках воспроизводят увиденное.

Детское сознание фрагментарно. Дети запоминают из телепередач и фильмов лишь некоторые эпизоды — те, которые оказали на них сильное воздействие. Довольно часто такими фрагментами становятся сцены насилия (ведь человек чаще запоминает

события, связанные с отрицательными эмоциями, нежели с положительными). На вопрос: «Какой страшный фильм ты смотрел и что в нём тебя напугало?» — треть опрошенных отвечали весьма общо: «*страшное смотрел*», «*плохой фильм*», видел «*огромного крокодила*», «*мертвецов*», «*вампиров*», «*привидение*». Больше половины детей передают суть фильма одним предложением: «*Скелет вышел неожиданно*», «*Паук залез в пуп*», «*Человек-пингвин дрался с Бэтменом*», «*Дяденька с косой всех убивал*», «*Волк съел человека*». Мало кто из ребят смог подробно и развёрнуто рассказать об увиденном, восстановить последовательность событий. Развёрнутые рассказы, подобные нижеприведённым, были редкостью: «*Зубная королева сгорела, изуродовалась, лицо сожгла и ходила в маске, её повесили, но она воскресла, убила маму мальчика, хотела убить мальчика, в конце с неё сняли маску, лицо оказалось очень страшным*»; «*Дракула летал и кусал людей, и они превращались в вампиров*».

Мышление дошкольников конкретно, они ещё не понимают основной конфликт произведения, судят персонажей по внешним признакам,

а не по поступкам: «*Фильм хороший, потому что хорошо называется*»; главный герой «*защищает людей или дерётся, толкается*». «В фильмах показывают правду» — так думают ребята и потому верят в реальное существование телеперсонажей, верят, что они к ним могут прийти в любой момент.

Ребёнок часто идентифицирует себя с понравившимся телегероем. Мы задали ребятам вопрос: «На какого героя из твоих любимых телепередач и фильмов ты бы хотел походить? Кто тебе больше нравится?», и большинство из них выразили желание быть похожими на персонажей, демонстрирующих силу: Терминатора, Рембо, героев фильма «Солдатики», «Зубастики», Лорда Дарта из «Звездных войн», Робокота из фильма «Робот-полицейский». Привлекают детей и герои с красивой внешностью — Феона, принцесса из мультипликационного фильма «Шрек», поэт из фильма «Тринадцатый воин», Снежная Королева. Лишь 8% ребят заявили, что им никто не нравится и они ни на кого не хотят быть похожим.

Алёна СПИРИНА,
кандидат психологических наук



Энергия от природы

С трёх лет малышей начинают интенсивно готовить к школе. И зачастую на игры и прогулки у них не остаётся времени. Откуда черпать силы?

Специалисты утверждают: адаптация к детскому саду — вопрос не менее серьёзный, чем начало школьной жизни. Малыш сталкивается сразу с несколькими испытаниями: разлука с мамой, необходимость соблюдать жёсткий режим, взаимодействие с воспитателями и детьми, занятия, и, конечно, инфекции.

Мальшу одному сложно справиться с такими нагрузками. Поэтому так важна помощь родителей, педагогов и врачей. Погорим о том, как укрепить организм ребёнка в этот нелегкий период.

- Заранее начинайте выстраивать режим малыша: он должен соответствовать садовскому.
- Ребёнок обязательно должен высыпаться: его успешное вхождение в коллектив во многом зависит от того, в какой физической форме приходит малыш в группу.
- Постарайтесь уделить внимание выработке навыков самообслуживания.
- Особенно важно самостоятельно есть и хорошо пережевывать пищу.
- Если посещение сада вызывает стойкий негатив, не ругайте ребёнка, а постарайтесь разобраться в причинах.
- Подумайте о том, как укрепить организм малыша.

В период адаптации, связанный с повышенными нагрузками и стрессами, организм ребёнка надо поддерживать. С этой целью показано назначение биологически активных веществ, например левокарнитина. Он повышает адаптационные возможности организма, активизирует работу иммунной системы. Поэтому левокарнитин применяют у часто болеющих детей в период восстановления после перенесённой инфекции.

В последние годы активно применяется лекарственный препарат на основе левокарнитина — Элькар®. Он обеспечивает организм необходимой энергией: участвует в усвоении жиров, активизирует работу ферментов, витаминов, стимулируя защитные системы организма.

Хотя Элькар® практически не имеет противопоказаний, возможна лишь индивидуальная непереносимость. Поэтому перед приёмом необходима консультация специалиста.



Рег. уд.: ЛСР-006143/10-300610

На правах рекламы

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

Спасение для кожи

Атопический (от лат. *atopicus* — чудесный) дерматит составляет 20—30% от всех аллергических заболеваний. Мало того, в 70% случаев он предвещает развитие других заболеваний — бронхиальной астмы, поллиноза, крапивницы или отёка Квинке, аллергического ринита. При этом кожном заболевании, пожалуй, самые неприятные ощущения связаны с мучительным зудом, усиливающимся в одежде из шерсти и синтетики, при стрессах, перепадах температуры и т.п. Часто страдания детей просто невыносимы. Они расчёсывают кожу даже во сне. И повреждённая кожа становится воротами для самых разных инфекций, нарушается весь нормальный ритм жизни ребёнка, а часто и всей семьи. Высыпания на коже могут появиться практически на любом участке лица и тела, а у детей старше года — чаще в строго определённых местах: на запястьях, сгибах рук, ног, шеи и лице. Поражённая кожа становится сухой, собирается в глубокие складки и покрывается мелкими пузырьками — папулами.

В острую фазу atopического дерматита специалисты широко используют антигистаминные препараты третьего поколения, лишённые побочных эффектов. Например, «Супрастинекс» (левоцетиризин) является представителем нового класса противоаллергических средств. Он обладает тройным механизмом действия (антигистаминным, противовоспалительным и противоаллергическим): блокирует как острую фазу аллергического воспаления, так и хронические системные проявления аллергии. Эффект от приёма «Супрастинекса» сохраняется в течение 24 часов, что обеспечивает удобство его применения. Его можно принимать независимо от еды в любое удобное время. Накоплен большой опыт применения левоцетиризина у детишек до 18 месяцев, для которых создана удобная лекарственная форма в каплях. Применение такого препарата способно обеспечить купирование всех симптомов аллергических заболеваний и улучшить качество жизни ребёнка.



ЛСР-008568/10-230810

На правах рекламы

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



того, постоянные зубы крупнее молочных в полтора-два раза. Если челюсть недостаточно сформирована, то в будущем у ребёнка может сформироваться патология прикуса, а это, в свою очередь, влияет на внешность ребёнка. Для лечения таких аномалий устанавливаются аппараты, которые оказывают давление на челюсти, стимулируют её рост. Ребёнок при этом чувствует дискомфорт, иногда боли, но отказываться по этой причине от лечения нельзя.

Что способствует своевременному появлению щелей между зубами?

Давайте ребёнку пищу, которую нужно пережёвывать, грызть: сушки, баранки, сухари, твёрдые овощи и фрукты, мясо. Протёртая еда не стимулирует рост челюсти, приводит к ленности жевательных мышц.

Отсутствие молочного зуба, его раннее удаление влияет ли каким-то образом на процесс смены зубов?

Да, это приводит к осложнениям при формировании постоянного прикуса. Смотрите сами: корни молочных зубов контактируют с защитной оболочкой, под которой формируется постоянный зуб. Этот контакт стимулирует формирование постоянного зуба, его рост и появление, сам же корень молочного зуба при этом постепенно рассасывается и выпадает. Но если молочные зубы лечатся с опозданием или не лечатся вовсе, активно развивается воспалительный процесс, который приводит к их досрочному удалению. При отсутствии контакта с корнем молочного зуба зачаток постоянного зуба формируется вяло. В этом случае стоматолого-ортодонты изготавливают съёмные протезики с искусственными зубами, которые замещают дефект. Эти протезики также оказывают стимулирующее действие на прорезывание. Но зачастую дети этими протезиками не пользуются, пренебрегают ими. Отсутствие лечения молочных зубов опасно и тем, что далеко зашедший воспалительный процесс может привести к гибели зачатка постоянного зуба.

Екатерина ПЕРЕСЫПКИНА,
стоматолог

Большая перемена

Смена временных зубов на постоянные – это всегда вызывает множество вопросов у родителей. Отвечает стоматолог Екатерина Пересыпкина.

В каком возрасте должна начинаться смена зубов, как долго длится этот процесс, можно ли его ускорить?

В среднем, смена зубов начинается в 6-летнем возрасте, а заканчивается примерно к 12–13 годам. Подготовка же к этому начинается в младшем возрасте – в 2,5–3 года. Именно тогда заканчивается формирование временного (молочного) прикуса, начинается рост челюстей для смены зубов.

Очень часто родители пропускают появление у ребёнка так называемых шестых зубов (они прорезываются позади крайних молочных зубов). Когда начинается их разрушение, родители, как правило, легко соглашаются на их удаление, полагая, что это молочные зубы. Однако эти зубы предшественников молочных не имеют. Поэтому им нужно уделять особое внимание. Их трудно чистить, так как они находятся в глубине рта (а у многих детей наблюдается повышенный рвотный рефлекс), и поэтому они самые первые поражаются кариесом. Однако своевременные профилактические мероприятия и осмотры у врача-стоматолога исключают такие проблемы.

На активность смены зубов влияет количество витамина Д₃, который активно участвует в обмене кальция и, соответственно, в формировании зубов и их своевременном появлении. Но не стоит самостоятельно назначать своему ребёнку препараты кальция и витамин Д в надежде, что с их помощью вы ускорите появление зубов. Назначение этих препаратов должно осуществляться только педиатром согласно состоянию здоровья ребёнка.

Своевременному появлению зубов способствуют физиотерапевтические процедуры. Назначают эти процедуры по показаниям.

Почему в возрасте пяти лет у детей появляются щели между зубами?

Это совершенно нормально. Если щели не появляются, места для постоянного зуба может не хватать, и зубки начнут резаться криво или вне зубного ряда, там, где есть свободное место. Ведь постоянным зубам требуется больше места в челюсти. Смотрите сами: в молочном прикусе 20 зубов, а в постоянном – 28–32 зуба. Кроме

Важный вопрос про горло и нос

Есть малыши, которые очень часто болеют ОРЗ. Особенно это распространено среди детей от 6 месяцев до 6 лет.

И их количество впечатляет — от трети до половины всех детей. Чаще болеют детишки до 6 лет.

В дошкольном возрасте частота заболевания дыхательных путей может быть высокой — 4–6 раз в год, среди младших школьников заболеваемость снижается до 2–5, а среди подростков — не превышает 2–4 раза на протяжении года. Замечено, что среди воспитанников детского сада доля часто болеющих детей может составлять до 50%, а среди школьников менее чем 15%. У ребёнка, часто болеющего ОРЗ, могут выявляться хронические и/или аллергические заболевания носоглотки и лёгких. Непрерывающиеся болезни влекут за собой много педагогических проблем, страдает психологический климат в семье: из-за частых болезней детей возникает напряжённость в отношениях между родителями. Другие члены семьи, в том числе здоровые дети, страдают от дефицита внимания.

Поскольку эти дети болеют не только часто, но и длительно, то при подборе терапии нужно учитывать не только эффективность, но и, в первую очередь, качество препаратов, их безопасность для ребёнка.

Насморк — воспаление слизистой оболочки носа — один из наиболее частых симптомов ОРЗ. В самом начале заболевания ребёнок может часто чихать, жаловаться на ощущение сухости, жжения и зуда в носу. Немного позже появляется заложенность носа, снижение обоняния и выделения из носа, которые ещё больше затрудняют дыхание. Если не начать лечение вовремя, воспаление слизистой оболочки носа может распространиться и на другие отделы дыхательных путей, придаточные пазухи, носослезный канал,

слуховую трубу, барабанную полость. Соответственно, осложнениями могут стать фарингит, ларингит, трахеит, бронхит, синусит, дакриоцистит, отит и др. Другая опасность — хронизация насморка при отсутствии своевременного и правильного лечения.

При насморке специалисты рекомендуют сочетание орошений носа солевыми растворами с последующим применением сосудосуживающих препаратов. Для этой цели хорошо зарекомендовало себя назальное средство Квикс®, созданное на основе воды Атлантического океана, богатой ценными минералами и микроэлементами. Квикс® снимает отёк и облегчает дыхание. Он выпускается в виде спрея, благодаря чему можно проводить «душ» всей полости носа, увлажняя и очищая её. Квикс® хорошо переносится, у него отсутствуют побочные эффекты (за исключением аллергии на морскую воду). Ирригационная терапия с использованием спрея Квикс® повышает эффективность лечения заболеваний верхних дыхательных путей. Квикс® не имеет ограничений по длительности применения, может использоваться у детей в возрасте от 3-х месяцев, у женщин в период беременности и лактации.

Другой не менее частый симптом ОРЗ — кашель — защитная реакция организма, благодаря которой дыхательные пути очищаются от мокроты, содержащихся в ней мик-

робов, а также инородных тел. Но если отхождение мокроты нарушено, вредные микроорганизмы продолжают своё действие, развиваются различные осложнения. Эффективным отхаркивающим средством для детей является препарат Флавамед®, который, помимо всего прочего, обладает высоким профилем безопасности. Он разжижает мокроту, облегчая её выведение из дыхательных путей, и стимулирует образование секрета пониженной вязкости бокаловидными клетками слизистой оболочки бронхов. Ещё одна особенность препарата Флавамед® — он может применяться совместно с антибиотиками, усиливая при этом эффект антибактериальной терапии. Препарат Флавамед® выпускается в виде таблеток и раствора для приёма внутрь.

У детей младшего возраста при кашле применяется раствор Флавамед®, обладающий приятным вкусом и ароматом малины. Таблетки Флавамед® могут применяться у детей, начиная с 6 лет, и у взрослых. Специалисты рекомендуют применять Флавамед® при первых признаках простуды — для лечения кашля у детей и взрослых.

РУ ФСЗ 2008/03304 от 30.07.10
РУ ЛСР-007251/08, ЛСР-007252/08



На правах рекламы

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ



Всеобщая безграмотность

Статистика 25-летней давности такова: подавляющее большинство старшеклассников обычных общеобразовательных школ писали экзаменационное сочинение, делая на 10 страниц текста не более 2–4 ошибок. Сейчас подобные результаты демонстрируют лишь единицы. В чём причина?

■ Тому ли учим?

Чаще всего причину неграмотности современных детей видят в недостатках развития у них фонематического слуха. Фонематический метод лежит в основе всех современных программ обучения грамоте и развивает способность слышать отдельные звуки в слове. Авторы пособий подчеркивают, что «знакомству и работе ребёнка с

буквами должен предшествовать добуквенный, чисто звуковой период обучения», что «начинать обучение грамоте с букв опасно». Начиная со старшей, а иногда и со средней группы детского сада, тратится много сил и времени на развитие этой способности. Уже в дошкольном возрасте детей учат производить звуковой анализ слова: (йэ)ль, (йу)бка, (йа)корь.

На занятиях в 1-м классе – аналогичные упражнения. Для записи таких слов, как «конь», «рысь», «лось», «гусь», «мышь», современные учебники предлагают использовать три клетки, так как эти слова состоят из трёх звуков. И только после многочисленных подобных упражнений детей знакомят с буквами и показывают, как переводить звуковой образ в буквенную запись. И теперь они уже с помощью букв выполняют упражнения на звуковую запись слов, то есть пишут: «йожык», «байан». Подобные упражнения содержатся во всех учебниках начальной школы, три года назад они введены и в программу 5–6-х классов.

Что же получается? Когда дети, не видя букв, упорно тренируются выделять звуки в словах, у них формируется слуховая доминанта: звуковой образ слова становится для них главным, «первичным», а буквы, которые они начинают впоследствии использовать для записи слов, – вторичны. Когда учительница в 1-м классе рассказала ребятам про букву «а», написала её на доске и спросила, какое слово на букву «а» они знают, то услышала – «агурец».

Слуховая доминанта приводит к вполне предсказуемым особенностям письма. Дети пропускают буквы, когда им встречается стечение согласных, то есть пишут так, как произносят, например, «лесница», «солнце» (вместо «лестница», «солнце»). Предлоги у них обычно сливаются со словами, поскольку именно так они говорят: «ва кно» (вместо «в окно»), «фки но» (вместо «в кино»). Глухие и звонкие согласные они тоже пишут в соответствии с тем, как в каждом конкретном случае слышится, а именно: «флак» и «флаги», «дуп» и «на дубе». В целом, они пишут в соответствии с правилами звуковой записи слов, которой их настойчиво обучали, а именно: «ножык», «сасна», «бироза», «ден» (вместо «ножик», «сосна», «берёза», «день»). Если ребёнок пишет так, как слышит, то у него закрепляется и зрительно-двигательный неграмотный образ слова. Чем чаще он так пишет и видит эту неграмотную

запись, тем привычнее она воспринимается и в дальнейшем воспроизводится автоматически. После этого стоит ли удивляться неграмотности современных школьников?

Утверждение о том, что фонематический слух абсолютно необходим при обучении чтению и грамотному письму, не более чем миф. Об этом скажет любой специалист, работающий в школах с глухонемыми детьми (я в такой школе работала четыре года.) У глухонемых детей вообще нет никакого слуха, не только фонематического, но тем не менее большинство из них пишет грамотно. Глухонемые дети, обученные письму зрительным методом, достигают высоких положительных результатов.

До 80-х годов XX века при обучении грамоте использовали зрительно-логический метод подачи информации. Детей сначала знакомили с буквами, учили по наглядным образцам, написанным на доске, с помощью буквенных касс, составлять слова и читать их. После того, как дети овладевали чтением, их знакомили с правилами русского языка. Писать под диктовку, на слух они начинали в конце 3-го класса, а с фонетическим анализом знакомились в 5-м классе.

Сегодня неграмотное письмо часто квалифицируют как логопедические ошибки, а ребёнка, который их допускает, отправляют к логопеду на коррекционные занятия. Традиционным также стало считать невнимательность ребёнка одной из главных причин неграмотного письма. В связи с этим предлагается масса упражнений на тренировку внимания. Но моя почти 30-летняя практика работы в школах свидетельствует о другом: при высоком уровне внимания многие учащиеся и начальных, и старших классов всё равно пишут неграмотно. И, напротив, детей, страдающих лёгкими функциональными нарушениями в работе мозга, или с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью (СДВГ), можно научить писать грамотно.

По моему глубокому убеждению, первая и основная причина негра-

мотности современных школьников — в новой методике обучения русскому языку, в основу которой положен звуковой анализ речи.

■ Не вслух, а про себя

Вторая причина неграмотного письма — это неполноценный навык чтения. По современным требованиям к качеству навыка чтения первым и главным критерием является скорость, далее оценивается выразительность и безошибочность, а понимание текста отводится четвёртое место. Считается, если ребёнок быстро вслух прочитывает текст, то всё в порядке: понимание можно не проверять. Однако озвучивание и осмысливание — две независимые операции, которые не слиты даже у бегло читающего взрослого человека. Мы специально проводили эксперимент — предложили взрослым людям громко, выразительно читать газетные статьи или научные доклады, а потом изложить суть того, что они прочли. Оказалось, что все участники эксперимента испытывали серьёзные затруднения с воспроизведением основного смысла. Когда же взрослые люди аналогичные тексты читали молча, глазами, то никаких затруднений в выделении основных смысловых моментов или подробном пересказе не возникло.

Так же и с детьми. Мы проводили специальные эксперименты, предлагая учащимся в конце 1-го класса и во 2-м классе, успешно сдавшим технику чтения, прочесть вслух два предложения из рассказа «Рябчонок» Е. Чарушина. В тексте шла речь о рябенькой курочке с хохлом на голове, а на иллюстрации к рассказу был нарисован щенок. Все учащиеся легко громко прочитывали эти два предложения, а на вопрос: «Про кого говорится в тексте?» — уверенно отвечали: «Про собачку».

Научиться сливать любую согласную букву с любой гласной — это ещё не значит овладеть чтением. Чтение — это перевод графических символов в смыслы, а беглое чтение — это не быстрое озвучивание, а быстрое понимание.

■ Азы грамоты

Сейчас существует единственная программа, использующая зрительный метод обучения чтению — это «Кубики Н.А. Зайцева». Дети, которые до школы научились читать по этой методике, не только много читают, но и пишут грамотно. Сам процесс обучения построен на привычной для детей игре в кубики, из которых не только дома можно строить, но и слова складывать. Если трёхлетний ребёнок получает эти кубики для игры наравне с обычными игрушками, играет в них тогда, когда сам захочет, то уже через год он самостоятельно читает книжки. В кубиках легко ориентироваться, так как в зависимости от типа, они раскрашены различными цветами; легко искать нужную букву, так как она повторяется в складах на всех гранях кубика. Буквы крупные — и это позволяет ребёнку легко производить разложение слова на элементы: буквы и склады. Играя с кубиками, он легко составляет слова по предложенным ему наглядным образцам. В такой игре укрепляется зрительная доминанта, и в школе дети вспоминают, представляют, думают о том, как слово выглядит, и поэтому пишут грамотно.

Для работы с детьми, которые читать научились, но пишут абсолютно неграмотно, можно использовать разработку Н.А. Зайцева «Русский для всех в таблицах». Она так же формирует и закрепляет зрительную доминанту. В ней чётко выделены все орфографические правила русского языка; примеры и исключения оформлены в логичные схемы. Чёткость, наглядность таблиц позволяет ребёнку увидеть и усвоить логику правил русского языка. Эти таблицы я использую сама при работе с детьми 3–11-х классов и рекомендую родителям. Чем старше дети, тем быстрее они понимают систему правил русского языка и избавляются от неграмотности. Сегодня, к сожалению, только родители могут научить детей грамоте, а школа этому не учит.

Людмила ЯСЮКОВА,
кандидат психологических наук,
Санкт-Петербургский государственный университет

Вот и наступила осень – пора запастись витаминами. Если вы раньше регулярно посещали косметологический кабинет, а теперь, ухаживая за малышом, не имеете этой возможности, мы постараемся вам помочь. Наш консультант – Ирина Фёдоровна УЛЬЯНОВА, косметолог с сорокалетним стажем, сотрудник НИИ косметологии. Она продлила молодость государственным деятелям и кинозвездам, жёнам олигархов и олимпийским чемпионам. Ирина Фёдоровна познакомит вас с секретами косметологии, которые помогают сохранить красоту даже в домашних условиях. Это маски на основе перепелиного яйца, самого богатого из всех яиц витаминами группы В.

Рецепт № 1: одно перепелиное яйцо, слегка взбитое, два-три ломтика банана, 1 ч.л. молока, 2–3 капли лимона. Молоко немного подогреть, а банан размять серебряной ложечкой до однородной массы, добавить 3–4 капли минеральной воды без газа.

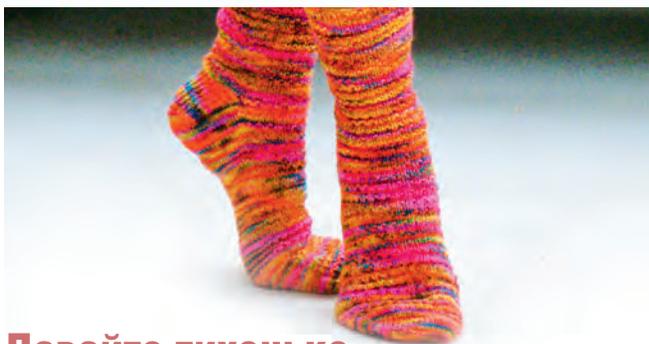
Рецепт № 2: одно перепелиное яйцо, 1 ст.л. творога, одна кофейная ложка свежего мёда. Отжать сок из 2–3 ягод малины через марлевую салфетку. Всё смешать.

Рецепт № 3: одно перепелиное яйцо, 5–6 капель сока петрушки (петрушку для этого мелко порубить и отжать), 3–4 капли 3%-ной перекиси водорода, 3–4 капли лимона. Эта маска обладает отбеливающими свойствами.

Был трудный день и бессонная ночь, а выглядеть нужно на все сто? Тогда попробуйте следующую маску: одно перепелиное яйцо, мякоть из 3–4 ломтиков авокадо, одна чайная ложка майонеза, 3–4 капли оливкового масла, 3–4 капли лимона.

Готовясь к процедуре, примите горизонтальное положение, ноги должны быть чуть-чуть приподняты. Маски накладывайте на чистую кожу на 15–20 минут. Накладывая маску, не забывайте и область декольте. Затем всё смойте тёплой водой. Процедуру заканчиваем, протирая лицо двумя ватными спонжами, смоченными негазированной минеральной водой.





Давайте тихонько, давайте вполголоса...

Дружеское общение не терпит повышенного тона. Настроиться на доброжелательность помогают весёлые игры.

Принц-На-Цыпочках

В эту игру могут играть даже четырёхлетние дети. Для начала решите, кто будет Принцем. У него лёгкая, бесшумная походка, он совершенно не выносит шума, поэтому шуметь в его присутствии категорически запрещается. Игра начинается с того, что Принц прижимает указательный палец к губам и шепчет: «Ш-ш-ш, идёт Принц-На-Цыпочках». Все участники должны замечать, а Принц медленно, на носочках, подходит к игроку и прикладывает палец к кончику его носа. Тот должен пойти за принцем тихо-тихо, на цыпочках. Затем Принц подходит ко второму игроку, прикладывает палец к его носу, и второй игрок встаёт вслед за первым. Теперь они идут уже троим. Шаг за шагом они обходят всех игроков, которые постепенно пристраиваются в конец ряда. Когда игроки образовали длинную колонну, Принц ускоряет шаг, и все следуют за ним в быстром темпе. Затем он останавливается, поворачивается к стоящему следом за ним и тихо шепчет: «Ш-ш-ш!» Игрок, который получил этот сигнал, должен на цыпочках вернуться на то место, где он стоял и сесть там. Затем принц смотрит на следующего игрока, говорит ему: «Ш-ш-ш!» и тот тоже возвращается на своё место в комнате. Так продолжается, пока все не окажутся на своих прежних местах. Тогда принц сам садится. На этом игра заканчивается.

Мышь и мышеловка

Необходимое количество играющих — 5–6 человек. Все встают в круг, плотно прижимаются друг к другу ногами, плечами и обнимаются за пояс — это «мышеловка» или сеть. Водящий (мышь) остаётся в кругу. Задача мышки — всеми возможными способами вылезти из мышеловки: отыскать «дыру», уговорить кого-то подвигнуться, найти другие способы освободиться. Если игра затянулась, мышенок загрустил и не может выбраться, можно сказать ребятам: «Давайте все вместе поможем мышонку, расслабим ножки, руки, пожелаем его».

Елена ГУСЕВА,
педагог

Расслабься

Мягкое решение проблем с запорами

Ребёнок пошёл впервые в детский сад, в школу, и он начинает болеть. Но кроме вирусных и инфекционных заболеваний вдруг начинаются проблемы с работой кишечника: появляются запоры. В чём же причина?

При посещении детских учреждений у ребёнка меняется пищевой рацион. Это и непривычная пища, и новый режим питания. Кроме того, отсутствие привычной домашней обстановки, необходимость использования общественных туалетов, стрессы при общении с воспитателями или одноклассниками влияют на работу кишечника.

Детки часто стесняются пользоваться общественным туалетом, начинают сдерживать позывы. И, как результат, — задержка опорожнения кишечника и запоры, которые со временем могут стать хроническими. Развивается дисбактериоз, от чего начинает страдать весь организм ребёнка. Поэтому очень важно, чтобы кишечник работал нормально, регулярно опорожнялся, в нём была нормальная микрофлора.

Как же помочь в этом случае ребёнку?

Прежде всего, доброжелательное внимательное отношение к малышу, выяснение причин, приводящих к запору, и правильный выбор тактики лечения. Необходимо включение в рацион питания пищевой клетчатки, приучение к ежедневному опорожнению кишечника. И, при необходимости, следует подумать о выборе слабительного.

А каким должно быть слабительное для детей?

В первую очередь слабительное должно быть безопасным для ребёнка, не должно вызывать понос. Наиболее подходящим слабительным для детей в этом возрасте может быть лактулоза, которая, по сути, является молочным сахаром и применяется с первых дней жизни. Наиболее известный и проверенный препарат, содержащий лактулозу, Дюфалак. Это отличная питательная среда для бифидо- и лактобактерий кишечника. Дюфалак действует сразу в двух направлениях: восстанавливает самостоятельную работу кишечника ребёнка и способствует росту собственной полезной микрофлоры кишечника. Важно, что дозы подбираются индивидуально и зависят от возраста.



Рег. уд. П № 011717/02

На правах рекламы

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



явлений со стороны желудочно-кишечного тракта, так как бактерии Линекс® устойчивы к действию большинства антибиотиков.³

- Линекс® — поликомпонентный пробиотический лекарственный препарат, помогающий повысить сопротивляемость организма к инфекциям.⁴

- Линекс® — один из наиболее сбалансированных по составу пробиотиков⁵, содержащий комплекс полезных бактерий.

- Линекс® безопасен, поэтому разрешён детям с первых дней жизни, беременным и кормящим женщинам.

Новорождённым и детям до двух лет Линекс® назначают 3 раза в день по 1 капсуле, детям от 2 до 12 лет необходимы 1–2 капсулы три раза в день. Линекс® следует запивать небольшим количеством жидкости. Детям до 3 лет надо, предварительно вскрыв капсулу, высыпать её содержимое в ложку и смешать с жидкостью, для детей первого года жизни это может быть сцеженное грудное молоко (давать с ложечки), молочная смесь или ложечка пюре.

Таким образом, приём Линекс® с первого дня антибиотикотерапии помогает предотвратить⁶ нежелательные явления со стороны желудочно-кишечного тракта. Линекс® восстанавливает собственную микрофлору кишечника, обеспечивая его защиту, и помогая укрепить иммунитет.

Защита для кишечника

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

Многие родители при выраженных признаках инфекционного респираторного заболевания — недомогании, значительном повышении температуры, катаральных явлениях — не всегда принимают своевременные меры для лечения, стараясь ограничиться народными средствами. Болезнь прогрессирует, к вирусной инфекции присоединяется бактериальная, а ребёнок остаётся без достаточной помощи. В таких ситуациях организму нужна более сильная поддержка, и врач может назначить малышу антибиотики.

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

Чем опасен дисбактериоз для детей и взрослых?

- Происходит ослабление иммунитета.
- Повышается восприимчивость к заболеваниям.
- Повышается риск возникновения аллергических реакций.
- Нарушаются пищеварительные процессы и усвоение пищевых продуктов.

При необходимости антибактериальной терапии рекомендовано совместное применение пробиотиков с антибиотиками¹.

Перед заботливыми родителями встаёт вопрос: «Как же предупредить побочные эффекты антибактериальной терапии?» Эта задача под силу «Линекс®» — **лекарственно-му пробиотическому препарату с доказанным эффектом**².

- Линекс® целесообразно принимать с **1-го дня приёма антибиотиков** для предотвращения нежелательных



Реклама

РУ П/№ 01284/01

1. Хавкин А.И., Жихарева Н.С. Терапия антибиотик-ассоциированного дисбактериоза. *Русский медицинский журнал*, 2006; 14 (19).
 2. Щербатов П.Л., Антибиотик ассоциированная диарея у детей — особенности коррекции микрофлоры. *Вопросы практической педиатрии*, 2010, т5, №5.
 3. Matijak BB. Report on testing of antibiotic susceptibility of bacterial isolates from Linex.
 4. Блат С.Ф., Хавкин А.И. Микробиоценоз кишечника и иммунитет, *Российский Вестник перинатологии и педиатрии*, №1, 2011.
 5. Сичинава И. Лечение антибиотик-ассоциированной диспепсии у детей с гастроудоденитами, *Врач*, № 2, 2011.
 6. Бельмер С.В., Антибиотик-ассоциированный дисбактериоз кишечника. *Пробиотическая коррекция*, *Практика педиатра*, 2011.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Вредная привычка

Начало посещения ребёнком школы – серьёзное испытание для всей семьи. Но прежде всего – это стресс для ребёнка, одним из проявлений которого являются запоры.

Пусковой механизм чаще всего – в утренней спешке, чувстве брезгливости или стеснения при посещении общественного туалета, изменении характера питания.

Отказ от посещения туалета и задержка стула могут привести к развитию привычного (хронического) запора. Как следствие, задержка стула и уплотнение каловых масс приводят к растяжению толстой кишки. Постепенно снижается её чувствительность, ослабевают мышцы, появляется каломазание.

Большое значение в лечении запора имеет грамотное общение родителей с детьми. Ребёнок не должен испытывать чувство вины, и его необходимо побуждать к сотрудничеству. У детей с

запорами часто снижено самоуважение, имеются поведенческие нарушения, которые уменьшаются по мере выяснения причин запоров и лечения. Ребёнка следует приучить регулярно посещать туалет в одно и то же время, целесообразно увеличить употребление пищевых волокон и жидкости, ограничить употребление продуктов, обладающих закрепляющим действием.

Значительное место в лечении запоров принадлежит препаратам – универсальным регуляторам моторики: при необходимости они снимают спазм, в других случаях усиливают моторику и одновременно с этим снижают болевую гиперчувствительность. Этими качествами обладает российский препарат Тримедат. Он действует на всем протяжении ЖКТ,

эффективен при нарушениях моторики, болях, спазмах, вздутии живота, нарушениях стула. Особенно это важно у тех детей, у которых развитие симптоматики вызвано стрессом и психологическим дискомфортом. С помощью препарата Тримедат купируется спазм, нормализуется моторная деятельность пищеварительного тракта, боль и вздутие уходят. Препарат является безрецептурным, сочетается с другими лекарствами и абсолютно безопасен. Тримедат можно применять детям с трёх лет в таблетках по 100 мг.

Маргарита БАБАЯН,
кандидат медицинских наук

На правах рекламы



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

Оставьте только хорошее

Вирусы – одна из основных причин острых кишечных инфекций у детей. Заболевания сопровождаются диареей и интоксикацией. А несвоевременно оказанная помощь и неправильное лечение может быть причиной серьёзных осложнений.

Рост заболеваемости вирусными кишечными инфекциями приходится на зимне-весенний период. Вирусная диарея наблюдается преимущественно у детей первых трёх лет жизни. Течение и исход заболевания напрямую зависит от своевременного и правильного лечения. Педиатрами при вирусных диареях в составе комплексной терапии активно применяется метод энтеросорбции, то есть связывание и удаление вредных веществ, вирусов и бактерий из кишечника.

Лечение энтеросорбентами вместе с дополнительным введением жидкости – самый простой и в то же время эффективный метод. Однако

не все энтеросорбенты одинаковы. Так, активированные угли и полифепан не оказывают заметного влияния на течение вирусной диареи.

Особое место среди энтеросорбентов занимает Смекта – препарат природного происхождения, получаемый из вулканической глины. Благодаря уникальной слоистой структуре Смекта демонстрирует высокий сорбирующий эффект: она надёжно фиксирует на себе и выводит не только патогенные бактерии и вирусы, их токсины, но также желчные кислоты и кишечные газы. Обладая обволакивающей способностью, Смекта защищает слизистый слой кишечника, улучшая его качество.

Условием повышения эффективности Смекты является назначение её как можно в более ранние сроки болезни, буквально в первые часы. Это значительно улучшает исход болезни, оказывает «обрывающее» действие на течение диареи. Установлено влияние Смекты на восстановление нормальной микрофлоры кишечника. Смекта обладает приятным ароматом, её легко принимать, смешав с детским питанием и дав ребёнку.

Диарея, изжога, вздутие?
Со Смектой об этом забудете!



Курс лечения 3–7 дней

РУ П №015155/01 от 13.04.2009 На правах рекламы

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



Трудный характер

У детей опыт общения пока невелик, и потому, налаживая отношения с людьми, они идут путём проб и ошибок, нередко впадая в крайности. Если контакта с одноклассниками не получается, ребёнок оказывается на распутье. Есть три варианта его дальнейших действий – двигаться от людей, отстраняясь от них; двигаться к людям, уступая им; или двигаться против людей. О последнем варианте мы сегодня поговорим.

■ Царить хочу

В любом классе найдутся ученики, которые мгновенно приобретают репутацию «трудных». Они активны, подвижны, эмоциональны, неуправляемы, часто нарушают дисциплину. Посмотрите, как они общаются с другими – постоянно выясняют отношения, гримасничают, передразнивают, выразительно жестикулируют, и, главное, держатся подчёркнуто независимо.

Им ничего не стоит нарушить запреты, переступить через нравственные нормы: отпроситься с урока «по неотложному делу», чтобы поболтать с другом в коридоре; взять без разрешения у родителей ключи от

дома. Они любят демонстрировать физическую ловкость и силу, их привлекает спорт – «гонять» на велосипедах и в футбол, заниматься теннисом, плаванием, аэробикой. Такие дети любят фантазировать, «привирать», проще говоря. Но их фантазии небезмятежны, в них есть нечто трагическое.

Главная черта «трудных» учеников – откровенное, подчас грубое, подчинение окружающих, самоуверждение, стремление доминировать. Как они добиваются своей цели? Весьма прямолинейно – агрессией. И чем младше ребёнок, тем конфликтнее его поведение. В первом классе он губит взрослым и сверст-

никам, дерётся с одноклассниками, вызывая себе ведёт себя на уроках. Желая самоутвердиться, он обвиняет других, но никогда не себя. На справедливое требование вернуть чужую вещь может ответить: «Ха-ха! Ни за что!» или «Ишь, чего захотели!» Если его не принимают в игру, он угрожает: «Я от вас не отстану!» – и со всей прямоотой отвечает сверстникам, чьи интересы ущемляет: «Сам хочу!» или «А будет моё!».

Учитывают ли дети-агрессоры интересы других? Да, но только потому, что стремятся к выигрышу. У них недостаточно развит интерес к окружающим, нет опыта конструктивного диалога. Они словно ленятся брать на себя труд поддерживать общение, а без этого никакая совместная деятельность не может быть по-настоящему успешной. Чувствуя неудовлетворённость отношениями со сверстниками, ребёнок не в состоянии выразить, объяснить её. В этом корень его сомнений, неверия в свои силы. Накапливающееся неприятие себя и других выливается у него в буйное, неуправляемое поведение, капризы и истерики.

В более старшем возрасте стремление к власти проявляется по-другому. Уже в третьем классе дети стараются всячески подчеркнуть собственные достоинства, выделиться на общем фоне. Некоторые из них весьма умело начинают манипулировать людьми. О своих достижениях они вспоминают часто, с удовольствием, но с напускной скромностью. Они ненавязчиво подчёркивают в себе нечто привлекательное или даже изысканное, то, на что неспособны окружающие.

Ребёнку, стремящемуся доминировать, трудно приобрести друзей. Как признался мне один мальчик: «Мой лучший друг – телевизор». Но в одиночестве таким детям быть просто невозможно, и как только дистанция с одноклассниками увеличивается, они энергично начинают искать общества сверстников. Так, третьеклассник Игорь, неоднократно дравшийся со сверстниками, между тем так объяснял своё желание посещать школу: «В классе очень хорошо, можно высказаться,

поиграть с друзьями на перемене. А дома пришёл, поел, сделал уроки и — спать».

Агрессивные дети всеми силами, порой неуклюже, стремятся к общению — и в этом залог того, что они готовы меняться. Кстати сказать, задиры и драчуны обычно любят защищать маленьких. Безобидность и беспомощность малыша позволяют им безбоязненно демонстрировать свою силу, причем в её добрых проявлениях. Поэтому дружба с теми, кто младше, действует на них благотворно.

■ В школе и дома

Что привлекает в школьной жизни детей с претензией на лидерство? Живой уголок с зелёными попугайчиками, игры в Черепашек Ниндзя, подвижные игры на перемене — в общем, всё, кроме учёбы. Если попросить таких ребят нарисовать школу, они сосредоточат своё внимание на малозначительных, далёких от учёбы предметах: занавесках, цветах, лампочках на потолке, деталях одежды, изображении столовой. Интересы к приобретению новых знаний у них совсем мало. От таких ребят можно услышать следующие отзывы о школе: «Хочется на перемене отдохнуть, а здесь всё уроки», «Из основных уроков мне нравится чтение, а из нормальных — бассейн».

Однако замечено, что дети, склонные к диктату, с готовностью признают авторитет учителя, они любят, даже «обожают» отвечать у доски, поскольку это позволяет им привлечь к себе всеобщее внимание. И это тот волшебный ключик, которым поль-

зуется опытный педагог, чтобы заинтересовать ребёнка учёбой.

В новом коллективе, при смене класса, переходе в другую школу агрессивному школьнику приходится тяжёло. Новые условия требуют от него самоконтроля, гибкости в общении с новыми людьми, но именно этих качеств ему недостаёт.

Довольно часто у трудных детей отсутствует домашняя, семейная опора. Их родители, как правило, пребывают в полном неведении относительно того, чем живёт их сын или дочь. А дети «забывают» упомянуть маму и папу, рассказывая школьному психологу о своём круге общения. Так, одна девочка дважды, с интервалом в год, «пропустила» в воспоминаниях мать, с которой живёт в четырёхкомнатной квартире. Беседа со школьным психологом, ребята нередко рассказывают, как бабушка во время ссоры кричит на маму или как отец грубит матери и ругается при детях.

Бывает, впрочем, и по-другому: у таких ребят может быть сильная привязанность к дому. Ведь именно семья формирует у них представление о собственной незаурядности, превозносит их таланты. В этой привязанности, несомненно, есть большой плюс: в этом случае у ребёнка прекрасно развиты качества, поощряемые семьёй. Как правило, это самостоятельность в бытовых вопросах, практичность. Например, если семья поощряет аккуратность, ребёнок легко привыкает следить за чистотой в доме, любят наводить порядок и поддерживать его.



■ Больше не ссоримся

Дети с трудным характером особенно чувствительны к домашней обстановке. Им крайне важно иметь тёплую, заботливую семью, где их понимают. Общение с близкими взрослыми повышает их самооценку, излечивает их от неприятия себя. Поделюсь здесь ещё несколькими соображениями.

- Даже при вспышках ярости у ребёнка не прекращайте с ним позитивного диалога. Почаще подбадривайте его, находите время для обстоятельного и откровенного разговора. Беседы «по горячим следам», сразу после трудных или неудачных ситуаций общения со сверстниками и взрослыми, хорошо запоминаются и, как показывает опыт, впоследствии отражаются в непосредственном поведении ребёнка. Расспросите его о том, каким было это общение, удалось ли ему понять собеседника. Дети доминирующего типа ещё не совсем понимают, что над укреплением отношений необходимо работать, их нельзя обрывать из-за первого неудовольствия. Обычно они не осознают вредных последствий ссор и конфликтов как для собственного здоровья и настроения, так и для внутреннего состояния другого человека, и это также требует отдельного разъяснения. Ребёнку нужно донести мысль, что другой человек, пусть и вызывающий у него враждебность, тоже достоин внимания и любви.

- Поощряйте его дружбу с более компетентными детьми старшего возраста, так как благодаря спокойному, снисходительному отношению старших он легче принимает роль уступающего.

- Обучать компромиссам и уступкам можно, только демонстрируя их в собственном поведении.

- Не реагируйте на негативное состояние «прямо». В ответ на агрессию попробуйте поступить неожиданно, например, приласкать. Однако в особо важных, принципиальных случаях всё-таки лучше настоять на собственном решении, заставив ребёнка принять решение старшего.

Наталья СТЕПАНОВА,
кандидат наук

Хронический тонзиллит – одно из наиболее широко распространённых заболеваний у детей. Воспалённые гланды становятся источником интоксикации для всего организма. Но насколько оправдана процедура их удаления?



нёбных миндалинах и часто сочетается с поражением глоточной и трубной миндалин.

При воспалении нёбных миндалин у ребёнка старше 8–10 лет наблюдаются признаки интоксикации. Хронический тонзиллит становится в этом случае причиной субфебрильной температуры, патологических слуховых ощущений, вегетативно-сосудистой дистонии, поражения почек, суставов и сердца. Поэтому, дорогие родители, хочу обратить ваше внимание на то, насколько важна своевременная и правильная постановка диагноза для выбора тактики лечения.

■ Выздоровливаем

Как уже отмечалось, в детском возрасте миндалины формируют общий иммунитет организма, поэтому полное их удаление до 8-летнего возраста нежелательно. Отоларингологи применяют щадящий метод оперативного лечения – тонзиллотомию. Он показан только при выраженной гипертрофии миндалин.

Некоторые формы хронического тонзиллита в случае их раннего выявления успешно лечатся консервативными методами. К основным методам лечения относятся антибиотикотерапия, фитотерапия – лечение травами, иммунотерапия с использованием фармакологических и биологических иммуномодуляторов, промывание лакун миндалин и носоглотки растворами антисептических веществ (фурацилин, диоксидин), физиотерапия (лазеротерапия, ингаляции, ультрафиолетовое облучение, ультрозвуковая терапия, ультрафонофорез интерферона, УВЧ, воздействие электромагнитным полем). Курсы консервативной терапии обычно проводят 2 раза в год, лучше весной и осенью. При частых рецидивах ангины число курсов консервативного лечения может быть доведено до четырёх в год.

И ещё раз хочу подчеркнуть, что удаление миндалин у ребёнка необходимо только при их дисфункции, риске возникновения иммунных и других соматических заболеваний.

Зарема ХАНАКАЕВА,
кандидат медицинских наук

Хронический тонзиллит

■ В ответе за иммунитет

Нёбные миндалины – лимфоидный орган, роль которого в детском возрасте чрезвычайно велика. Миндалины расположены на перекрёстке дыхательного и пищеварительного трактов и представляют собой первую линию защиты организма от микробов, вирусов, аллергенов, поступающих при дыхании, проглатывании пищи и воды.

Важно помнить, что у взрослых нёбные миндалины отвечают преимущественно за реакции местного иммунитета. У детей же они выполняют двойную функцию: ответственны за местную иммунную защиту и формируют иммунитет растущего организма в целом, являясь при этом своеобразной вакцинной лабораторией.

В раннем и дошкольном возрасте миндалины умеренно увеличены, что связано с их высокой функциональной активностью. Процесс созревания лимфатических тканей миндалин длится до 7–10 лет (срок зависит от наследственности, состояния здоровья ребёнка, характера питания).

В развитии иммунной системы существуют критические возрастные

периоды, которым соответствуют изменения иммунологической реактивности миндалин. Это период новорожденности, середина первого года жизни, второй-третий годы жизни, 6–7 и 12–15 лет. В это время резко увеличивается заболеваемость хроническим тонзиллитом и особенно повышен риск развития тяжёлых аллергических или аутоиммунных заболеваний.

Как правило, патологическое увеличение нёбных миндалин связано с инфицированием болезнетворными микробами и вирусами. У некоторых детей инфицирование не сопровождается признаками воспаления миндалин, у других же бактерии вызывают развитие воспалительного процесса в миндалинах и большое число осложнений.

Клинические проявления хронического воспаления миндалин у детей младшего и старшего возраста характеризуются определёнными различиями. Например, у малышей младше 7–8 лет иммунная система находится в стадии становления, и потому воспалительный процесс развивается в гипертрофированных

Снова здорово

Сезон гриппа начинается



Ежегодно гриппом заболевают от 5 до 15% наших соотечественников. Раз в несколько десятков лет возникают пандемии гриппа, при которых заболевает значительная часть населения. Что нас ожидает в этом году?

Специалисты Всемирной организации здравоохранения, внимательно наблюдая за циркуляцией вирусов гриппа, считают, что А/Н1N1/Калифорния/2009, вызвавший пандемию 2009 года, до сих пор остаётся наиболее распространённым вирусом.

Половина ежегодно заболевающих гриппом — дети. Именно школьники, как показывает опыт, становятся основными источниками инфекции для членов своих семей. Взрослые, постоянно общающиеся по роду своей деятельности с людьми, также рискуют заболеть в первую очередь. Вирус — это удар по здоровью и для людей старше 65 лет, а также больных хроническими сердечно-сосудистыми, бронхо-лёгочными, онкологическими заболеваниями. Как правило, эпидемии гриппа и даже слабые сезонные вспышки сопровождаются значительным ростом обострений сердечно-сосудистых и лёгочных болезней. В некоторых случаях грипп может привести к летальному исходу. Врачи зафиксировали: через месяц

после гриппозной волны смертность населения достигает максимума.

Возбудитель гриппа смертельно опасен для младенцев, находящихся в утробе матери. При заражении плода в материнском чреве вирус гриппа изменяется, превращаясь в так называемую медленную вирусную инфекцию. Её отличительные свойства — длительный инкубационный период, медленное прогрессирование, нетипичное поражение внутренних органов, вплоть до смертельного исхода.

Если грипп начался классически обвально — температурой, сухим кашлем, головной болью, ломотой в теле, не рискуйте, отлежитесь дома во избежание серьёзных неприятностей. Любая вирусная инфекция, и особенно грипп, могут быть причиной ряда серьёзных осложнений, начиная от поражения центральной нервной системы, заболеваний ЛОР-органов до бронхита и воспаления лёгких. Кроме того, дети раннего возраста и пожилые люди входят в группу риска по развитию острой сердечно-сосудистой недостаточности с летальным исходом.

Медикаментозные средства принимайте, только если температура тела достигла 38,5°C и выше. При повышенной температуре лучше отказаться от горчичников. Не забывайте об обильном питье. Любителям лечения травами можно посоветовать заварить две столовые ложки сухой малины стаканом кипятка и дать настояться в течение полчаса.

Профилактика болезни, в частности вакцинопрофилактика, позволяет сократить риск заболевания на 75–80%. В рамках национального проекта «Здоровье» используются наиболее современные отечественные препараты. Они содержат не только частички вируса гриппа (антигены), которые необходимы для формирования защиты от гриппа, но и иммуномодулятор, который дополнительно защитит и от ОРВИ. Казалось бы, иностранные препараты всегда качественнее. Но вакцина, бесплатно предлагаемая государством, производится по мировым стандартам на полностью автоматизированных линиях, практически без участия человека, в стерильных условиях разливается в шприц-дозу без добавления опасного ртутного консерванта. Таким образом получается полностью готовый к применению безопасный высококачественный препарат. Медсестре, проводящей прививки, остаётся только вскрыть стерильную упаковку, снять со шприца колпачок и ввести препарат. Бесплатная вакцинация со стороны государства — это не сыр в мышеловке, от которого лучше отказаться, а реальная мера, которая поможет защитить вашу семью от гриппа.

Достаточная иммунная реакция вырабатывается в среднем через 8–12 дней после введения вакцины. У лиц со сниженным иммунитетом этот срок может увеличиваться. Следовательно, активную иммунизацию необходимо проводить заблаговременно, не дожидаясь начала эпидемии.

Риск заразиться гриппом для вакцинированного резко снижается. Но даже если он всё-таки заболеет, то инфекция протекает в лёгкой форме, без тяжёлых осложнений.

Михаил КОСТИНОВ,

доктор медицинских наук, профессор

Наша афиша

Мероприятия, проходящие в октябре, разноплановые, на любой вкус и возраст. Для любителей науки и техники **7–9 октября** проводится **VI Фестиваль науки**. Традиционно, главной площадкой фестиваля станет библиотека Московского государственного университета имени Ломоносова. Этот год считается юбилейным. Отмечается 300-летие М.В. Ломоносова, 50-летие первого полёта человека в космос и Международный год химии. С учётом этих дат и строится программа фестиваля. Помимо лекций будут проходить интерактивные выставки последних разработок робототехники и инновационных технологий и мастер-классы. Дети, как и взрослые, будут в восторге от арт-экспериментов, научных экскурсий и астрономических наблюдений. Зрители фестиваля также увидят театральные постановки и музыкальные представления.

Тем, кто неравнодушен к братьям нашим меньшим, интересно будет по-

сетить две выставки, проходящие в Дарвиновском музее. Обе выставки закрываются **16 октября**. Экспозиция **«Джим Корбетт. Человек, который спас 1000 жизней»**, рассказывает об известном охотнике, защитнике природы и великольном писателе. Джим Корбетт родился в предгорьях Гималаев, на самом краю джунглей. Он много времени проводил в «местных» лесах и охотился на животных-людоедов. Впоследствии свои путешествия и приключения он правдиво описал в книгах. На выставке представлены чучела зверей, птиц и рептилий из Индии, подлинное индийское оружие, предметы быта и ритуальные предметы. Эта выставка будет интересна и тем, кто увлекается Индией.

Другая выставка посвящена 80-летию Дня животных и называется **«Обитатели каменных джунглей»**. Комфортно ли животным в городской среде? Возможно ли их бесконфликтное сосуществование с человеком? Как на улицах оказываются домашние животные? На эти и другие актуальные

вопросы взаимоотношений человека и животных можно найти ответ, посетив выставку.

Детям и взрослым с художественным складом ума стоит посетить фестиваль **«Золотые руки России»**, который проходит до **28 октября** в Арт-центре в Ветошном переулке, дом 13. Это уникальный по разнообразию проект, нацеленный на сохранение, развитие и популяризацию национальных традиций декоративно-прикладного искусства народов России. Кроме этого фестиваль знакомит с искусством малых народов и народностей, искусством детей-уникумов и авторским и необычным искусством (например, картины из мусора) и с уникальными поделками, выполненными по старинной технике. На выставке работает «Детская мастерская», маленькие гости могут научиться различным ремеслам и попробовать себя в роли Мастера, получить грамоту из бересты и сладкие леденцы!

Марина САВАТЕЕВА,
экскурсовод

АДРЕСА МАГАЗИНОВ В МОСКВЕ

- ✦ ул. Народного Ополчения, д. 21 к.1 (м. «Октябрьское поле»), тел.: (495) 947-87-30
- ✦ ул. Туристская, д. 15 (м. «Сходненская»), тел.: (495) 944-39-19
- ✦ ул. Профсоюзная, д. 56, ТК «Черемушки» (м. «Новые Черемушки»), тел.: (495) 989-74-76
- ✦ ул. Профсоюзная, д. 61А (м. «Калужская»), ТК «Калужский», Детский квартал, тел.: (495) 926-35-46
- ✦ ул. Профсоюзная, д. 152 (м. «Теплый стан»), тел.: (495) 337-08-00
- ✦ ул. Каховка, д. 29А, ТРК «Принц» (м. «Севастопольская»), тел.: (499) 723-03-12
- ✦ ул. Профсоюзная, д. 129А, ТРК «Принц Плаза» (м. «Теплый стан»), тел.: (495) 987-16-57
- ✦ ул. Пришина, д. 3 (2-й этаж) (м. «Алтуфьево»), тел.: (499) 207-19-11
- ✦ Пролетарский пр., д. 19, к. 1 (м. «Кинтемирская»), тел.: (495) 320-28-11
- ✦ Ореховый буль., д. 22А, ТК «Облака» (м. «Домодедовская»), тел.: (495) 589-22-16
- ✦ ул. Люблинская, д. 153, ТК «Л-153» (м. «Братиславская»), тел.: (495) 787-40-38
- ✦ Рязанский пр., д. 2, к. 2, ТК «Города» (м. «Рязанский проспект»), тел.: (495) 789-83-95
- ✦ ш. Энтузиастов, д. 12, к. 2, ТК «Города» (м. «Авиамоторная»), тел.: (495) 544-55-75
- ✦ Семёновская пл., д. 7, стр. 17А (м. «Семеновская»), тел.: (495) 228-70-94
- ✦ ул. Санникова, д. 13 (м. «Отрадное»), тел.: (499) 903-12-00
- ✦ пр. Мира, д. 211, к. 2, ТРК «Золотой Вавилон», 4-й эт., 2-й торг. уд. (м. «ВДНХ»), тел.: (495) 665-13-75
- ✦ г. Мытищи, ул. Коммунистическая, д. 1, ТК «XL» (м. «ВДНХ»), тел.: (495) 662-82-90
- ✦ г. Котельники, 1-й Покровский пр., д. 1, пом. 3107, ТЦ «Мега Белая Дача» (м. «Выхино»), тел.: (495) 739-27-50
- ✦ ул. Борисовские пруды, д. 26, ТРК «Ключевой» (м. «Марьино»), тел.: (495) 620-58-84
- ✦ ул. Митинская, д. 50 (м. «Митино») тел.: (495) 751-64-58
- ✦ Кроштановский б-р, д. 9, стр. 4, ТЦ «Крошпарк», тел.: (495) 287-40-63
- ✦ ул. Маршала Каткова, д. 18 (м. «Строгино»), тел.: (495) 750-36-20
- ✦ Дмитровское ш., д. 29, стр. 1 (м. «Тимирязевская»), тел.: (499) 977-43-48
- ✦ г. Балашиха, ш. Энтузиастов, д. 66А, тел.: (498) 662-41-76
- ✦ ул. Кировоградская, д. 13 (м. «Пражская»), тел.: (495) 721-82-42
- ✦ ул. Бирюлевская, д. 51 (м. «Царицыно»), тел.: (495) 385-74-84
- ✦ г. Раменское, Красноармейская ул., д. 13А, тел.: (496) 464-57-65
- ✦ Дмитровское ш., д. 98 (м. «Петровско-Разумовская») тел.: (495) 287-42-44
- ✦ г. Дубна, ул. Попова, д.10, ТЦ «Орбита», тел.: (499) 579-89-39

NEW ОТКРЫТИЕ В ОКТЯБРЕ

г. Электросталь, ул. Корешкова, д. 12

+ 26 магазинов в Санкт-Петербурге

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

www.detishop.ru

ЕДИНАЯ СПРАВочНАЯ СЛУЖБА ☎ 8-800-700-7447

СЕТЬ МАГАЗИНОВ
ДЕТИ
ДЕТСКИЕ ТОВАРЫ

**ВЫРЕЖИ КУПОН
СОВЕРШИ ПОКУПКУ
И ПОЛУЧИ
ДИСКОНТНУЮ КАРТУ
НА 3% СКИДКУ В ПОДАРОК!**

*** в магазинах сети
действует скидки
по социальной
карте москвича**



О пользе микробов

Кишечник новорождённого стерилен и заселяется маминной микрофлорой в процессе родов. Микробы попадают к малышу с околоплодными водами, которые он заглатывает в незначительном количестве, и через грудное молоко.

В грудное молоко микробы попадают из материнского кишечника через лимфатические сосуды. Поэтому крайне важно, чтобы мама к моменту родов была здорова, правильно питалась.

Микрофлора играет важную роль в процессах пищеварения, обмене веществ, способствует формированию иммунитета, защищает от вредных бактерий, оказывая огромное влияние на здоровье малыша.

■ Отчего это бывает?

Любое неблагополучие отражается на работе кишечника и ведёт к развитию дисбактериоза. Возникают проблемы с пищеварением. У грудных детей изменение состава микрофлоры может быть следствием раннего перевода на искусственное вскармливание, в более старшем возрасте — неправильное питание, у подростков — заболевания ЖКТ — гастриты, дискинезия желчных путей, приём антибиотиков и т. д.

При дисбактериозе изменяется количество и качество микробов в кишечнике. У малышек могут появиться колики, повышенное газообразование, спазмы, неустойчивый стул. Изменение состава кишечной

флоры — одна из причин пищевой аллергии.

■ Как помочь ребёнку

Для нормализации состава микрофлоры необходим комплексный подход. Прежде всего, необходимо удалить из кишечника патогенную микрофлору и продукты её жизнедеятельности, вызывающие эндотоксикоз — отравление организма продуктами жизнедеятельности. Затем крайне важно восстановить повреждённый слизистый барьер кишечника: ведь его повышенная проницаемость — одна из основных причин развития аллергии. И только после этого можно назначать бактериальные препараты или пищевые волокна.

Сегодня существует множество препаратов для коррекции нарушенной микрофлоры кишечника. Это препараты, в состав которых входят живые микроорганизмы, пищевые волокна, лактулоза. Но они восста-

навливают лишь ограниченное количество бактерий. А ведь в кишечнике человека их живет более 1500 видов, а количество и соотношения индивидуальны для каждого человека.

Поэтому перед мамой встает вопрос: «Какой препарат наиболее эффективен и безопасен для малыша?» Эта задача под силу немецкому препарату Хилак-форте, который обладает рядом преимуществ. Хилак-форте не заселяет кишечник бактериями, а создаёт благоприятную среду, и собственные бактерии начинают быстро размножаться, вытесняя вредные микробы. Он стимулирует рост именно тех бактерий, которые необходимы. Препарат действует естественно, поэтому он настолько безопасен, что его могут применять даже грудные дети и беременные женщины. Созданный на основе продуктов жизнедеятельности нормальной кишечной микрофлоры, Хилак-форте уменьшает воспаление стенки кишечника, препятствуя всасыванию в кровь вредных веществ и аллергенов. И что немаловажно, удобная форма выпуска в каплях позволяет не только подобрать оптимальные дозы, но и назначать препарат с первых дней жизни ребёнка. Своевременное начало приёма препарата не только может быстро справиться с дисбактериозом, но и избежать многих проблем и заболеваний.



На правах рекламы

Рег. удостоверение:
П № 014917/01-2003 от 08/05/03

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



Рис. Павла Зарослова

Глава семьи

Всё в природе стремится к упорядочению. В любой семье, даже самой демократичной, существует своя иерархия. Кто из нас самый главный? На этот вопрос не всегда можно ответить с ходу. Но если присмотреться, мы обязательно найдём правильный ответ.

■ Отцы- основатели

Традиционной культуре свойственно патриархальное устройство семьи — все рычаги управления сосредоточены у мужчины, он же является источником всех благ, как материальных, так и не материальных, непререкаемым авторитетом в духовной жизни, носителем знаний, навыков, умений, которые он пере-

даёт своим детям, наконец, организатором семейного дела, приносящего доход.

Сейчас такое устройство семьи кажется чем-то недостижимым. Всё кардинально изменилось, и даже финансовое обеспечение — больше не прерогатива отца. У мужчины остается всё меньше времени на домашние дела. И это в общем-то

оправданно, ведь их ведение перестало быть вопросом выживания. Тем не менее, современной семье свойственна ностальгия по тем временам, когда соблюдалась чёткая иерархия и отец был непререкаемым главой. Такая модель в отдельных случаях продолжает успешно существовать и сейчас, ведь она органически усваивается нами в раннем возрасте. Она возможна при следующих условиях:

- взаимном уважении супругов;
- безусловном авторитете отца;
- практике совместного решения вопросов, касающихся общих дел семьи и воспитания детей;
- включённости мужчины в дела каждого члена семьи ;
- признании права отца распределять ответственность в семье.

Большинство семей до сих пор тяготеют к такой модели, пытаются сохранить хотя бы её внешние атрибуты, но реальность вносит свои коррективы.

■ Я сама

Сейчас женский пол всё чаще берёт на себя ведение семейного бюджета и финансовое обеспечение семьи. Редко какой женщине эта роль действительно нравится. Чаще всего она просто не может выбраться из замкнутого круга: стоило ей однажды взять на себя большую часть ответственности по семейным вопросам, как муж естественно оказался не у дел, отстранился от них, и с тех пор она, испытывая обеспокоенность судьбой семьи, взваливает на себе всё больше и больше забот.

Независимо от того, кто реально или формально является главным в семье, для её устойчивости имеет значение:

- ясная и разделяемая всеми (в том числе детьми) договорённость о семейных обязанностях;
- откровенные отношения между членами семьи, возможность выговориться, предъявить конструктивную критику;
- готовность всех членов семьи к обсуждению. «Сделаю всё сам, потому что так проще» — такая установка в конечном счёте малоэффективна;

- внимание к семейной мифологии, ритуалам и традициям.

■ Домашний кумир

Не так давно появилась ещё одна модель семьи, при которой главой оказывается ребенок. Это связано с тем, что в обществе всё более растёт культ детей. Они становятся основным связующим звеном для современных родителей. На какие только жертвы не идут взрослые ради своих чад! А дети с младенчества получают массу прав и совсем немного — обязанностей.

В семьях, где главой (конечно, неформальным) является ребёнок, именно его интересы становятся самыми важными. Родители строят планы, планируют бюджет и распоряжаются своим временем исходя из его интересов. В таких случаях дети рано научаются добиваться удовлетворения собственных нужд, пуская в ход разные приёмы — от истерик до болезней. Болезнями и недомоганиями они реагируют, порой неосознанно, на ситуации, которые создают угрозу полноте их власти. Ведь больной ребёнок имеет больше прав и свобод, чем здоровый.

Семьи с таким устройством могут быть достаточно устойчивыми. В них много общих дел — и это дела ребёнка. Родители стремятся сохранять хорошие отношения между собой в интересах малыша. Казалось бы, для семьи эта структура очень хороша, даже закономерна. Однако у неё есть отдалённые негативные последствия. Когда дети вырастают и готовятся уйти из семьи, обнаруживается, что родителей больше ничего не связывает. С взрослением детей их отношения переживают кризис, а порой и распадаются. Да и сами дети во взрослой жизни сталкиваются с множеством проблем: ведь окружающие, в том числе их будущие супруги, работодатели, коллеги, скорее всего не готовы удовлетворять все их интересы и исполнять любые капризы.

Вот несколько рекомендаций, которые помогут преодолеть риски такой системы:

- учите ребёнка соблюдать интересы других людей. Пусть он учится понимать и выполнять ваши желания;

- растолкуйте ему, что большие права влекут за собой большую ответственность;

- приобщайте детей к семейным делам. Выделите им зону ответственности: например, уборку комнаты, вынос мусора, уход за домашними животными;

- показывайте ребёнку, что за свои действия отвечает прежде всего он сам, что домашние задания, опрятность одежды, своевременный приход в школу — сфера его компетенции, что вы можете только помогать поначалу с той целью, чтобы он как можно скорее научился всё делать сам.

■ Против кого дружим

При отсутствии жёсткой иерархии в семье могут складываться самые разные коалиции. Из практики семейного консультирования известно о вертикальных и горизонтальных коалициях. Горизонтальные — те, которые объединяют отдельно родителей, и отдельно — детей. Супруги образуют родительский союз, который занимается решением насущных вопросов семьи и в котором развиваются отношения двоих. У детей есть своя «партия» — они вместе играют, защищают друг друга, борются за свои права и интересы. Это важные, укрепляющие семейство союзы, без них семейные связи становятся неустойчивыми.

Вертикальные коалиция — это объединение одного из родителей с одним из детей. Такой союз может быть ситуативным, обусловленным совместным участием в какой-то деятельности. Например, если папа играет с сыном в футбол, или периодически ходит в кино с дочкой, или помогает тому или другому в выполнении уроков, налицо временная коалиция. Иногда она становится устойчивой, и тогда это приводит к разделению семьи и пренебрежению интересов того члена, который в объединение не попал. У ребёнка, связанного таким союзом, общение с другим родителем сокращается, из общения уходит доверительность.



Впрочем, часто дети вступают в коалицию то с одним, то с другим родителем, тем самым вынуждая взрослых подстраиваться под них. В семье, выстроенной по такой модели, ребёнок получает много власти, быстро обучается ею пользоваться, а родители теряют свой авторитет. Вот несколько рекомендаций, которые позволят избежать этого:

- важные решения о жизни семьи должна принимать супружеская пара;

- объединяйтесь с детьми ради выполнения конкретных дел, и ни в коем случае не против мнения или решения другого родителя;

- не используйте ребёнка для разрешения конфликтов, споров с супругом, не делайте его судьёй, не наделяйте правом выносить последнее решение; старайтесь преодолевать все разногласия между собой сами, в супружеской паре;

- ребёнок изначально любит маму и папу одинаково сильно, поддерживайте в нем эти чувства, избегайте предложений выбрать, кого сильнее, или чьё мнение, чью позицию он больше поддерживает;

- давайте возможность детям объединяться друг с другом, поощряйте их совместные дела, не зависящие от родителей;

- если ребёнок один в семье, старайтесь больше времени проводить всем вместе, чтобы он видел прочность отношений между родителями.

Виталий СОНЬКИН,
психолог, семейный консультант

Чтобы дом был тёплым



В Москве около 13 тысяч детей воспитываются в семьях опекунов, приёмных и патронатных семьях. Сплотить эти семьи, продемонстрировать обществу их воспитательный потенциал и просто порадоваться их творческим достижениям – такова цель Первого Московского городского конкурса замещающих семей «Наш тёплый дом». Он был организован по заказу Департамента семейной и молодёжной политики города Москвы.

Третьяковых и Архипкиных–Шульга (Северо-Восточный округ), Маркеловых (Центральный) и Лавреневых–Лосевых (Западный административный округ).

Получился настоящий праздник семьи и талантов, наполненный радостью детей и взрослых, музыкой, шутками, весельем и мастерством. На одной сцене с семьями-конкурсантами выступили профессиональные актёры и музыканты. Дети искренне радовались возможности пообщаться с известными людьми.

Приятной неожиданностью для всех стало решение члена жюри и

Конкурс вызвал большой интерес у москвичей. В муниципалитеты столицы на участие в конкурсе было подано около 1000 заявок. В окружных отборочных турах участвовали более 200 семей. Они соревновались друг с другом в актёрском мастерстве – исполняли прозаические и поэтические, музыкальные произведения, танцевали и пели, готовили театральные постановки. Участники отборочных туров представили на суд жюри работы, сделанные своими руками, демонстрировали свои кулинарные способности, продукцию приусадебных участков и подсобных хозяйств, а также делились опытом по воспитанию детей. В ходе конкурса состоялись и спортивные соревнования.

50 московских семей, воспитывающих приёмных детей, приняли участие в финале, который состоялся 22 сен-

тября в концертном зале «Александровский». На нём были объявлены победители. Ими стали семьи Белопеевских–Акимовых (Юго-Западный административный округ столицы),





руководителя ансамбля «Непоседы» Елены Пинджиевой добавить к наградам еще один приз — бесплатное обучение в театре-студии ансамбля одного из участников конкурса. Им стал Тега Есежин.

По признанию присутствующих, конкурс дал каждому участнику возможность вырваться из привычного круга будней, ощутить себя частью большой общественной группы, обменяться опытом, научиться чему-то новому у таких же как они, увидеть для себя новые горизонты роста.

Праздник заканчивался. И все расходились с пожеланиями, чтобы конкурс стал традиционным, чтобы в следующем году у него появились новые участники.



Всё для здорового роста

В дошкольном и раннем школьном возрасте (приблизительно до 10 лет) детский организм продолжает расти и развиваться очень высокими темпами. Такая скорость требует особого «топлива». А питанию необходимо уделять столько же внимания, как и в раннем возрасте.

Нас консультирует специалист в области питания, руководитель отделения гастроэнтерологии Московского НИИ педиатрии и детской хирургии, доктор медицинских наук, профессор Анатолий Ильич ХАВКИН.



Питание ребёнка в этот важный период должно быть правильно организовано и сбалансировано. Детям рекомендуется 4-разовое питание с промежутками между отдельными приёмами пищи 3,5–4 ч. Общее количество пищи составляет примерно 1500 г.

В первую половину дня в рацион ребёнка рекомендуется включать продукты, богатые белками и жирами, которые дольше задерживаются в желудке и требуют большего количества пищеварительных соков. На ужин следует давать легкоусвояемые продукты (овощи, фрукты, молочные, творожные блюда), так как во время ночного сна процессы пищеварения замедляются.

Рацион должен обязательно включать достаточное количество белков, жиров и углеводов в соотношении 1:1:4. Потребность в белке удовлетворяется прежде всего за счёт молока и молочных продуктов, мяса, рыбы, яиц. Рекомендуемое количество мяса — 100 г в день, рыбы — 50 г. В качестве мясных продуктов можно использовать сердце, язык, печень, богатые железом, витаминами А, В₁₂ и фолиевой кислотой.

Жиры обычно поступают в организм из сливочного и растительных масел, ежедневное количество которых составляет примерно 25 и 8–10 г соответственно.

Основной источник углеводов — крупы, макаронные и хлебобулоч-

ные изделия, сахар и сладости, овощи и фрукты. Рекомендуемое количество картофеля составляет 150–200 г, а овощей — 250–300 г в день. Фрукты (150–200 г в день) в детском рационе могут быть самые разные — от яблок до тропических манго и авокадо, а также соки, сухие и быстрозамороженные фрукты.

В период интенсивного роста важную роль в рационе ребёнка продолжают играть молочные продукты, являющиеся основными источниками кальция и витамина В₂. Их ежедневное количество должно составлять около 500 мл.

Огромное значение для полноценного физического и психического развития детей имеют витамины и минералы. Ярким примером служат кальций и витамин D — биологически активные вещества, крайне необходимые для здорового роста.

Так, кальций не образуется в организме, а поступает только с пищей. Его дефицит приводит вначале к развитию различных нарушений жизнедеятельности, а затем и к болезням. Исследования учёных показали — половина наших детей испытывает дефицит кальция.

Кальций выполняет в организме ребёнка важные функции: он помогает малышу расти, делает прочными кости, защищает от кариеса, поддерживает работу мышц, способствует нормальной работе нервной системы, уменьшает возбудимость, поддерживает эмоциональное состояние, тонус сосудов, улучшает работу сердца, защищает клетки крови и нервной системы от преждевременной гибели. В костях его содержится 98,9%, в зубах — 0,51%, а в плазме крови — 0,08%.

Тяжёлые формы дефицита кальция могут привести к повышенной

ломкости костей, пострадают и зубы. Родителям следует задуматься об этом, пока ребёнок ещё маленький и многие проблемы можно предупредить. Ведь именно у детей потребность в кальции выше, чем во все другие возрастные периоды, — они растут.

Чтобы кальций лучше усваивался организмом, необходим витамин D. Именно он способствует наиболее эффективному и полноценному всасыванию кальция. Человек получает витамин D двумя путями: с пищей и из собственной кожи, где он образуется под действием солнечных лучей. Вот почему, если дети растут без солнца, у них может развиваться рахит. Солнечные ванны необходимы детишкам в любом возрасте. Из продуктов, содержащих витамин D, можно назвать сливочное масло и яйца. Они должны быть в рационе питания ребёнка.

Как же должен питаться ребёнок, чтобы получать все эти вещества в достаточном количестве?

Учёные-диетологи позаботились о том, чтобы детский организм получал необходимые витамины и минералы в нужных для правильного роста и развития количествах. Они разработали специальные молочные продукты, обогащённые легкоусвояемым детским организмом количеством кальция и витамином D.

Вместе — кальций и витамин D — положительно влияют на состояние костной ткани, деятельность сердца и рост ребёнка, его нервную и эндокринную системы.

Дорогие родители, помните, что для растущего организма особенно важно регулярное употребление полезных молочных продуктов.



ИНСТИТУТ ДАНОН
Питание во имя здоровья

Институт Данон Россия — независимая научно-практическая организация, объединяющая ведущих учёных с целью пропаганды принципов рационального питания, изучения проблем диетологии и безопасности пищевых продуктов.



Укрепление костей очень ВАЖНО для детей!



На правах рекламы



КАЛЬЦИЙ - один из важнейших микроэлементов, отвечает за укрепление костей и зубов.

ВИТАМИН Д регулирует обмен кальция и фосфора, помогает кальцию усваиваться эффективнее.



Подробная информация
на www.rastishka.ru

В 100г продуктов Растиська содержится:
до 25% суточной нормы Кальция и до 15% суточной нормы Витамина Д*

*Из расчета суточной потребности для детей 3-7 лет



Дюфалак® – мягкое слабительное для детей и взрослых

- Мягко устраняет запор и восстанавливает нормальную работу кишечника
- Способствует росту собственной микрофлоры кишечника
- Может применяться у детей с первых дней жизни, а также у беременных и кормящих женщин



Регистрационное удостоверение
П№ 011717/02

Дюфалак® (Duphalac)

РЕГИСТРАЦИОННЫЙ НОМЕР: П N011717/02. МЕЖДУНАРОДНОЕ НЕПАТЕНТОВАННОЕ НАЗВАНИЕ: лактулоза. ЛЕКАРСТВЕННАЯ ФОРМА: сироп. ФАРМАКОЛОГИЧЕСКИЕ СВОЙСТВА: слабительное средство. 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. ПРОТИВПОКАЗАНИЯ: 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 ЛАКТАЦИИ: в случае необходимости лактулозу можно назначать. СПОСОБ ПРИМЕНЕНИЯ И ДОЗЫ: дозу подбирают индивидуально. При лечении запоров и для размягчения стула: начальная доза для взрослых: 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 5 мл. При лечении печеночной комы и прекомы: начальная доза 3–4 раза в день по 30–45 мл, затем переходят на индивидуально подобранную дозу. ПОБОЧНОЕ ДЕЙСТВИЕ: в первые дни приема лактулозы возможно появление метеоризма. Как правило, он исчезает через несколько дней. При передозировке могут наблюдаться боли в области живота и диарея, что требует коррекции дозы. В случае применения повышенных доз в течение длительного времени при лечении печеночной энцефалопатии у пациента вследствие диареи может развиваться нарушение электролитного баланса. ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С ДРУГИМИ ЛЕКАРСТВЕННЫМИ ПРЕПАРАТАМИ: исследования по взаимодействию с другими лекарственными препаратами не проводилось. См. полную информацию о препарате в инструкции по применению.

реклама

119334, Москва, ул. Вавилова, 24, этаж 5
тел.: (495) 411 6911, факс: (495) 411 6910

www.gastrosite.ru
www.abbott-products.ru

 **Abbott**
A Promise for Life

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ НЕОБХОДИМО
ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ