

Апрель 2016

Издается с мая 1999 года

медицина
психология
педагогика

**МАМА
ПАПА**



16+

www.rebenok-info.com

Первый год от первого лица.....с. 10

Закружилась голова.....с. 18

Глаз да глаз.....с. 26



Где живут МИРАЖИ



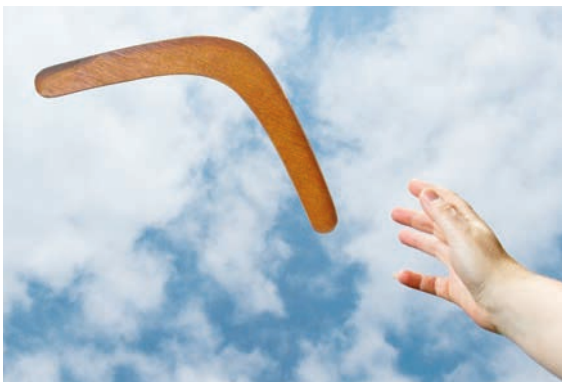
«Когда я забеременела, я наносила масло Bio-Oil буквально на все тело. Если только у меня находилась свободная минутка, я использовала ее для нанесения масла. Еще до беременности я немного набрала вес и у меня появились растяжки, но во время беременности их не стало больше. Недавно моя подруга узнала,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

Лиза и Гия.

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

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





По кругу

Мишин день рождения праздновали всем отделением. Миша тоже постался: в начале 90-х организовать застолье было непросто.

Виновнику торжества вручают подарок: набор бокалов для вина. «Ребята, это то, что нужно! Вот угодили!» — восхищается Миша. Все счастливы.

По странному совпадению, на свой день рождения Татьяна Фёдоровна получила такие же бокалы. Она тоже была очень довольна. Потом Елена Александровна...

Ровно через год мы снова праздновали день рождения Миши. «А теперь прими наше поздравление», — и сотрудники соседнего отделения торжественно вручают бокалы для вина... Занавес.

Остаётся только добавить, что эта история абсолютно правдивая.

*Искренне ваш,
Анатолий ХАВКИН*

РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ:

БЛОХИН Б.М.

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

БЕЗРУКИХ М.М.

доктор биологических наук,
профессор, директор Института
возрастной физиологии РАО

РЕАН А.А.

член-корреспондент РАО, доктор
педагогических наук, профессор

КРАВЦОВА Е.Е.

доктор психологических наук,
профессор

КЕШИШЯН Е.С.

доктор медицинских наук, профессор

КОНЬ И.Я.

доктор медицинских наук, профессор

КУТУЗОВ А.Г.

доктор педагогических наук, профессор

ОСОКИНА Г.Г.

доктор медицинских наук,
заслуженный врач РФ

СИМКИН К.М.

СОНЬКИН В.Д.

доктор биологических наук, профессор

УВАРОВА Е.В.

доктор медицинских наук, профессор

РЕДАКЦИЯ:

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

Учредитель — Фонд «Фонд Социальной Педиатрии»

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

За содержание рекламных материалов ответственность несёт рекламодатель.
Распространяется бесплатно.

4

Тема номера

4 Честное слово!

7 Милый лжец

10

Я расту

10 Первый год от первого лица

14

От года до трёх

14 «Взрослые» дети

18 Раз, два — закружилась голова

20 Выход в свет

22

Дошколёнок

22 «Зеленый» светофор

24 Прогулки в межсезонье

26 Глаз да глаз

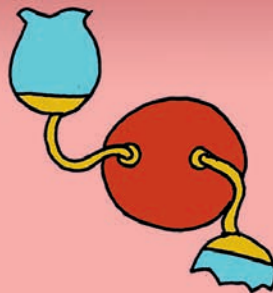
28

Я — школьник

28 Как остановить «электровеник»

Отпечатано офсетным способом в ЗАО «ПК «Экстра М», Россия, Московская область, Красногорский р-н, п/о «Красногорск-5», а/м «Балтия», 23 км. Тип. № 16-04-00012

Зарегистрировано в Федеральной службе по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор) Свидетельство о регистрации ПИ № ФС 77-62985 от 04.09.2015 г. Тир. 190 000 экз. Подписано в печать 19.02.2016



ЧЕСТНОЕ СЛОВО!



Родители часто думают, что ребёнок – открытая книга. Кому как не нам знать его самые сокровенные мысли! Мелочи стараемся не замечать: ну кто говорит правду всегда? Первая серьёзная ложь становится потрясением: это переломный момент в отношениях. Уровень доверия падает, а тревоги – возрастает.

Мотивы детской лжи разнообразны: от желания получить конфету или избежать наказания до стремления повысить свой статус в семье, среди сверстников. Особенность сегодняшнего дня в том, что невинный обман может привести к серьёзным по-

следствиям: разнообразные «лохотроны», гадалки, попрошайки и криминальные схемы, к участию в которых привлекают детей. Взрослые не всегда понимают, почему ребёнок избегает искреннего взаимодействия, и не могут определить сами меру открытости.

■ Кнут и пряник

Первые проявления «обманного» поведения появляются у детей в ситуациях, когда они боятся признаться в каком-либо «нехорошем» поступке (разлил сок, сломал машинку или разбил вазу) и получить активно-негативную реакцию окружающих.

Тем более что иногда за такой реакцией следует наказание.

При первых сигналах о том, что произошла какая-то неприятность, для человека естественно постараться избавиться себя от «плохих» последствий. Поэтому ребёнок моментально открещивается от того, что случилось: «Это не я!». Самые «сообразительные» быстро находят объект, на который можно направить назревающий гнев (папа, брат, кошка). И даже если потом наказать малыша за ложь, это вряд ли научит его говорить правду: он уже понял, как избежать негатива, и будет к этому стремиться до тех пор, пока не убедится в безопасности своих признаний. Иными словами, родители, которые хотят «отключить» заработавшую «опцию» постоянной лжи, должны убедить малыша, что за проступок его не будут ругать и наказывать.

Иначе с возрастом маленький человек всё лучше будет осваивать «обманные» стратегии: научится хитрить, играть роли «больного», «слабенького», «боязливового» и активно манипулировать окружающими. А поскольку современные мамы и папы уверены в том, что «дети не должны страдать», родители охотно ведутся на упрёки типа «Ты меня не любишь!» или «Мы что, самые бедные?». Взрослые бросаются «спасать» своего ребёнка от «недомогания» или доказывать ему свою любовь, покупая новые игрушки.

Именно так включается второй механизм: «хорошие» последствия манипулирования. Опробовав свою тактику и получив нужный результат, малыш начинает совершенствовать процесс управления родителями (или другими людьми). Для него самое важное — определить уязвимые места «доноров». Как правило, среднестатистический ребёнок успешно справляется с этой задачей, по-

тому что у него масса времени для наблюдения за членами семьи и характером их взаимодействия.

Если взрослые действительно хотят сделать своего малыша счастливым, они должны иметь в виду, что путь, который использует манипулятор, не ведет к решению базовой задачи возрастного развития: наращиванию своих ресурсов. Маленький человек, не сумевший накопить позитивный опыт, установить хорошие отношения, повысить самооценку за счёт собственных усилий, всегда будет зависеть от чужих возможностей и риска их использования. Иными словами, «помогая» ребёнку завладеть своими ресурсами таким примитивным путём, потакая его потребительским обманным «усилиям», родители формируют иждивенскую, а значит зависимую, стратегию жизни своего малыша.



Самое важное — определить уязвимые места «доноров»

успехи, которыми ребёнок будет гордиться (а значит, повысит свою самооценку). Круг замыкается!

Как же выстроить общение таким образом, чтобы не провоцировать его на «обманное» поведение? Что делать, если маленький плутишка пытается «ввести в заблуждение» вас или

Частая причина детской лжи — сами родители...

■ Золотая середина

Как видите, существуют минимум две причины, толкающие детей к обману: *страх наказания* и *стремление получить желаемое, не прикладывая собственных усилий*. Впрочем, далеко не всегда ребёнок хочет прокатиться за чужой счет. Иногда он просто не может или не знает, как применить собственные усилия. Постарайтесь повысить его самооценку и побудить к конкретным действиям. Ведь самооценка — это то, что будет защищать человека всю жизнь, его психологическая опора. Именно позитивная самооценка даёт человеку силы, возможность идти на получение нового опыта. В свою очередь, такой опыт — это новые компетенции, знания, контакты и

кого-то другого? И чем отличается хитрость от смекалки?

Смекалка — это поиск решения проблемы с использованием нестандартных подходов, но без нарушения социальных установок и правил. Обман — с нарушением. Смекалкой можно считать то, что ориентировано на позитивные цели, достижение которых не принесёт вреда окружающим. А вот обман часто связан с получением того, что другой человек не отдаст добровольно.

Хитрость — «пограничная зона» между обманом и смекалкой. Это особенно ярко видно в детских играх. Как известно, большинство детей 3–4 лет, играя, строго придерживаются заданных правил. А когда они становятся старше, то



Для детей ложь не является моральной категорией, они просто не осознают «низость» своего обмана

некоторые малыши пытаются выиграть с помощью обхода этих правил (начинают «мухлевать») и обижаются, если их ловят на этом. Почему обижаются? Потому что неприглядная ситуация демонстрирует: они не могут победить в честной борьбе. А ведь очень хочется!

Малыши дошкольного возраста ещё не обладают прогностическим мышлением и не понимают, что подобная модель поведения не только не возвышает человека в глазах сверстников (или взрослых), но, напротив, показывает его несостоятельность. С другой стороны, *для таких детей ложь не является моральной категорией*, они просто не осознают «низость» своего обмана. Ребёнок видит только гнев родителей, но не понимает его причин.

■ Преступление без наказания

Разумеется, взрослые должны обратить внимание на первые признаки плутовства и предоставить малышу возможность защитить свою самооценку. Если ребёнок обманывает из-за страха наказания, основной акцент нужно сделать на создании абсолютно безопасной и поддерживающей среды. Как правило, многие неприятности происходят с детьми из-за незнания, неумения, небольшого опыта в решении тех

или иных проблем. Представьте, что ваши дети — инопланетяне, которые попали на новую планету. Разве вы будете их ругать или наказывать за то, что они неправильно застелили постель?

Для тех родителей, которым трудно выработать позитивную реакцию, можно посоветовать представить себя в первый день на новой работе. Представили? И чего вы ждёте от своих коллег? А ведь для ребёнка новый опыт — это тяжёлый труд, и ему нужны помощники («со-переживатели», а не «наказатели»).

Попытайтесь, для начала, корректно реагировать на «нехорошие» поступки вашего дитя. Например, он расколол любимую вещь мамы или наступил на хвост кошке. «Наверное, ты хотел лучше рассмотреть эту вазу, да? А она вот взяла и разбилась?.. Мне очень, очень жаль! Мы любили эту вещь! В следующий раз ты будешь аккуратнее?». Или: «Бедная кошка! Как же ей больно! Я думаю, ты случайно наступил ей на хвост, правда? Она же такая маленькая!». И даже если ситуация складывалась, мягко говоря, не совсем так, ребёнок будет благодарен за возможность оправдаться.

Однако этот приём имеет и вторую обязательную часть. После того как самооценка спасена, нужно проговорить с малышом о причинах происшедшего и путях решения (или предотвращения) проблемы. В этом случае он определяет свой вклад в эту ситуацию, у него формируется понимание «масштаба бедствия» и программа дальнейших действий (его и ваших). Например: «Ты понял, почему так произошло?», «Что нужно было сделать, чтобы этого не случилось?», «Ну, вот, теперь поедem в ветеринарную клинику, чтобы вылечить кошачий хвост, и придется остаться без вечерних мультфильмов».

В любом случае, ребёнок всегда должен знать, что реакцией на его оплошность не будут крики и оскорбления. Он понимает, что вы всегда готовы его выслушать и помочь разобраться. И тогда необходимость защищаться от родителей у него исчезнет.

■ Честная игра

Как нужно вести себя, если малыш с помощью хитростей пытается возвысить себя в глазах окружающих или добиться нужного ему результата?

— Поставьте чёткие рамки, в которых должна проходить игра («Если ты начнёшь жульничать, я с тобой играть не буду!»).

— Объясните, что плутовство — удел слабых игроков, а дети и взрослые, как правило, лгут из-за того, что у них не хватает ресурса добиться желаемого в честной борьбе.

— Если начинаются манипуляции, спокойно раскройте истинные намерения малыша («Ты думаешь, что это правильный путь добиться того, чего ты хочешь?»).

Но при этом не забывайте, что взрослый в этой ситуации — родитель. А значит, он должен быть более умным, терпимым и снисходительным к существу, которое только *учится* быть порядочным человеком. Да и сами мамы и папы наверняка помнят собственный переходный возраст, когда им самим приходилось, скажем так, быть не вполне искренними. Так что не нужно недоумевать, возмущаться, обижаться и даже наказывать ребёнка за его ложь. Потому что ведь мы сами порой эту ложь порождаем. Как сказал один мудрец, «если вам лгут — значит, вам это для чего-то нужно».

Ирина ПИСАРЕНКО,
кандидат педагогических наук,
доцент



Уста Истины (Vocsa della Verita) в древности играли роль своеобразного детектора лжи — согласно легенде, положивший руку в отверстие, не сможет её вынуть, если поклявшись солжёт. Выполнены в виде каменной маски Эркола Победителя под внешним портиком церкви Санта Мария ин Космедин. VI век.

●●● Тема номера

• Из благих побуждений — так врач успокаивает больного, политик обещает лечь на рельсы, а муж клянётся никогда больше не изменять супруге.

• Наконец, обман, не приносящий ни очевидной, ни скрытой выгоды никому. К этой категории относятся безобидные мечты и фантазии, в которые каждый из нас пускался хоть раз в жизни.

■ Маленькие лгунишки

Врачи дифференцированно подходят к проблеме детской лжи, считая, что это не какая-то болезнь, а крайний вариант здоровой детской психики. Ребёнок, чтобы привлечь к себе внимание, стремится приукрасить свои достоинства. Эмоционально незрелые, инфантильные личности с гипертрофированным честолюбием лгут в стремлении выделиться. Чаще к такой лжи прибегают девочки.

Ложь может быть и своеобразной реакцией протеста, и средством компенсации физических или психических недостатков. Лишь в редких случаях детская лживость является патологической и нуждается в лечении. Однако нужно помнить: то, что является нормой для одного возраста, может стать патологией для другого. Выдумки и фантазии характерны для маленьких детей, но в некоторых случаях склонность к лжи может зафиксироваться, и ребёнок привыкает лгать. Склонность к неправде может появиться в подростковом периоде и связана с особенностями психики ребёнка — обострённым стремлением к самостоятельности, критическим отношением к близким.

■ «Из любви к искусству»

Впрочем, классифицировать лгунов можно ещё проще: одни

МИЛЫЙ ЛЖЕЦ

Обман на нашей планете возник одновременно с появлением Человека Разумного, а точнее, когда это двуногое прямоходящее существо овладело речью. С тех пор он сопутствует нам непрерывно. Но почему, собственно, мы так много врем? Вопрос почти риторический, но отнюдь не бесполезный.

Пытаясь в этом разобраться, прежде всего скажем, что способности человека к обману сугубо индивидуальны и простираются от патологической правдивости («он совершенно не умеет врать!») до столь же патологической лживости («ни одному его слову верить нельзя!»).

Российский ученый Юрий Щербатых даёт такую классификацию обмана:

• Ради извлечения выгоды с нанесением вреда обманутому.

• Ради выгоды без нанесения вреда. Вот пример: «Я опоздал на работу, потому что у меня скончалась любимая тётя», — врёт начальнику подчинённый.

• Ложь без очевидной выгоды. Соврать можно и просто из вредности: «Она красавица? Ты с ума сошёл! У неё парик и накладной бюст!»



Преодолеть этот способ поведения уговорами нельзя, нужна поддержка психотерапевта.

■ Фантазёры

Иногда за ложь принимают бредоподобные фантазии, когда ребёнок отрывается от реального мира, уходит в мир перевоплощений и мечтаний.

Своевременная коррекция и лечение у специалистов, по большей части, дают положительный результат, если к тому же родители в отношениях с ребёнком занимают совершенно жёсткую позицию. Такая позиция должна быть основана отнюдь не на «ремнетерапии», а на стимулировании правдивости, создании и закреплении устойчивого поведенческого рефлекса: «Правда — хорошо!» Этот момент настолько важен, что не лишним будет повторить: не «Ложь — плохо!», а именно: «Правда — хорошо!».

Впрочем, оставим патологию. Как уже было сказано, способность к обману индивидуальна. Для ребёнка обмана в принципе не существует, потому что он всё принимает как истину. И то, что мы считаем ложью, вовсе не сознательная неправда, а фантазия, в которую он асолютно верит. Не дай бог родителям неосмотрительно рушить детские мечты!

■ Женский род?

Вопрос о том, кто врёт больше, мужчины или женщины, обсуждается очень давно и серьёзно. Но он остаётся открытым и, как полагают специалисты, таковым пребудет вовеки. Дело в том, что существуют огромные и вполне естественные различия в мужской и женской психологии. Писатель Владимир Курбатов однажды иронично, но очень

врут совершенно сознательно, потому что их вынуждают обстоятельства или жжёт корысть, другие — потому что не врать просто не могут. Ложь у некоторых детей превращается в самоцель. Эти патологические лжецы — совершенно особая категория. Они могут получать личную пользу от своего обмана, а могут и не получать, но о выгоде никогда не думают. Эти дети лгут «из любви к искусству».

Псевдология — патологическая склонность ко лжи, наверное, самый интересный объект исследования психологов и психиатров. Это странное качество может проявляться в очень раннем возрасте. Когда юное существо, едва научившееся выговаривать слова, глядя в глаза родителей безмятежным чистым взглядом, громоздит чудовищное и нелепое враньё, бабушки хватаются за сердце, матери за голову, а отцы за ремень.

■ Глядя на старших

Пример обмана для детей чрезвычайно заразителен. Ребёнок

охотно копирует не только поведение родителей, но и их этические установки. Лживость культивируется в малыше, а её «необходимость» объясняется различными мотивами. Но одновременно с лживостью в ребёнке воспитывается цинизм и подозрительность. Из таких детей нередко вырастают духовно опустошённые, расчётливые, несчастливые люди.

До сих пор современная психология и психиатрия не имеет четкого представления о причинах патологической лжи. Специалисты условно сходятся на том, что в её основе могут лежать и наследственные психогенные факторы, и признаки психических аномалий, а также индивидуальные особенности развития. Известный российский психолог профессор Вадим Петровский определяет патологическую ложь как проявление демонстративной и в то же время психопатической личности, добивающейся иллюзорного удовлетворения нереализуемых потребностей.

точно подметил, что «...более девяноста процентов информации человек получает с помощью зрения. Но это верно, лишь когда имеешь дело с чем угодно, кроме женщины. Имея дело с женщиной, получишь столько информации, сколько отведено ей в данном случае».

Даже обманывая, женщина, как правило, совершенно убеждена, что действует во благо того, кого обманывает. Действительно, дамы менее искренни в словах, чем мужчины, зато намного более правдивы в поступках — в этом и заключается разница между полами в категории «правда—ложь».

■ Как помочь малышу

В процессе ликвидации у ребёнка склонности к лживости, необходимо всегда учитывать его личностные особенности. Так, инфантильные дети больше поддаются внушению; честолюбивые легче перевоспитываются, если обращаться к их самолюбию и чувству собственного достоинства; застенчивые требуют осторожного и в то же время решительного подавления в них лживости.

Если ребёнок лжёт

Специалисты рекомендуют:

- постарайтесь понять, какие обстоятельства и мотивы заставили ребёнка солгать.
- помогите малышу чётко осознать его мотивы, разобраться в себе.
- избегайте строгих наказаний. Они могут привести к обратному результату: ребёнок начнёт искуснее скрывать ложь.
- если вы оказались неправы или наказали ребёнка чрезмерно жёстко, не бойтесь признать это перед ним.
- если случаи обмана повторяются, становятся более изощрёнными, задумайтесь, не слишком ли вы строги со своими детьми. Возможно, ложь — лишь средство самозащиты.

standardmedia.co.ke

■ Подростковая ложь

Гораздо более серьёзные проблемы возникают у родителей, когда они понимают, что их повзрослевший ребёнок постоянно говорит неправду. Иное, чем у взрослых, видение мира и переживание подростком невозможности что-либо объяснить взрослым нередко ведёт к проявлениям подростковой лжи. Сам подросток ещё плохо осознаёт реальные мотивы своего поведения, он как бы чувствует внутреннюю правоту своих поступков, но не имеет слов для того, чтобы это объяснить другим. Отсюда, кстати, аффективные вспышки, внезапная замкнутость, уход в себя в ответ на просьбы родителей и учителей объяснить причины. Такие случаи сегодня не менее часты, чем ложь, вызванная боязнью наказания.

мер, с высказыванием: «Дети более всего заняты выяснением и построением своих отношений с другими людьми. Дружба — главное, что характеризует их в жизни», — согласились большинство подростков, но очень мало взрослых. А высказывание: «Подростки постоянно думают о том, как их оценивают другие люди», — считают справедливым и те, и другие. Зато с утверждением: «Подростки перенимают взгляды, манеры своей компании; стесняются быть «не как все», — очень неохотно соглашались дети, но почти все взрослые считают его верным. Отсюда можно сделать вывод, что родителям следует тактично и с пониманием относиться к подростку, который стремится и быть независимым, и в то же время принадлежать к группе

Подростки лгут потому, что сверстники ждут от них одних решений и поступков, а взрослые требуют совершенно других

Очень часто подростки лгут потому, что компания сверстников ждёт от них каких-то одних решений и поступков, а взрослые требуют совершенно других. И приоритеты, как правило, смещаются в сторону друзей, которые, как известно, очень значимы для подростков. Правится это родителям или нет, но по мере взросления ребёнка в его жизни всё более значимую роль начинают играть сверстники. И с этим приходится считаться.

В исследовании, которое психологи проводили с детьми и их родителями, обоим группам было предложено оценить некоторые утверждения. Результаты показали, что мнения подростков и родителей в чём-то схожи, а в чём-то разительно отличаются. Напри-

своих сверстников. Дружба и понимание товарищей для подростка — важные, определяющие поведенческие моменты в жизни.

В сущности, воспитание честности в подрастающем поколении не такая уж сложная задача, успешно решаемая без малейшего участия психологов в миллионах и миллионах нормальных семей. Живи «не по лжи», доказывай и показывай, что правда всегда выгоднее; что ложь, как и любой грех перед обществом, рано или поздно обернётся возмездием.

Алла МАРГОЛИНА,
доктор медицинских наук,

Анна ПРИХОЖАН,
доктор психологических наук,

Борис РУДЕНКО,
писатель

ПЕРВЫЙ ГОД ОТ ПЕРВОГО ЛИЦА



Вашему грудничку наконец исполнилось четыре месяца. Но родителям по-прежнему очень сложно понять, что чувствует и чего хочет малыш.

Детский невролог, кандидат медицинских наук Сергей ЗАЙЦЕВ поможет мамам и папам разобраться в том, чем живёт и как воспринимает мир ребёнок этого возраста.

■ Главный человек

Я стал страшно любопытный, мне интересно всё-всё. Легко узнаю маму, внимательно и выжидающе смотрю на знакомого человека и огорчаюсь, когда он уходит. При виде незнакомого взрослого моё оживление пропадает, движения тормозятся, я хмурюсь и могу заплакать. Прекрасно различаю голоса: к незнакомому — прислушиваюсь, ищу говорящего глазами. На голос знакомого взрослого поворачиваюсь, улыбаюсь. Конечно, лучшие звуки для меня — это голос мамы! Максимальное удовольствие мне доставляют её общество и ласки, у неё на руках я чувствую себя счастливым.

До трёх месяцев я немного боялся вступать в контакты с другими людьми, а теперь первый протягиваю руки знакомому человеку и всегда огорчаюсь, если мои попытки игнорируют. Замечательно, что внимательная мама никогда не оставляет без ответа эти порывы! Любые её действия (кормление, купание, переодевание) сопровождаются улыбкой и зрительным контактом «глаза в глаза». Смысл нашего общения — не только передача душевного тепла, но и обмен информацией.

■ Будни роста

Мои эмоции необычайно яркие и подвижны, часто и легко возни-

кает комплекс оживления. Я не сижу без дела и постоянно чем-то занят: рассматриваю и хватаю игрушки, умею подолгу гулить и повторять за взрослыми разные звуки. И рассмешить меня совсем несложно: маме достаточно дотронуться своим лицом до моего животика, подуть и «побубнить» в него, или пощекотать грудку, — и я буду заливаться весёлым смехом.

Звуки, которые я издаю при попытке дотянуться до игрушки, конечно же, очень отличаются от того, как я выражаю своё недовольство, или радость, или стремление общаться. Мама прекрасно знает все эти призывы и никогда не оставляет их без ответа!

Наверно, неплохое говорение я уже освоил: длительно, нараппев произношу гласные звуки (в одиночестве, при виде взрослого, игрушки или в процессе общения). В конце пятого-шестого месяца появляются первые попытки произнести какой-либо один слог («ба», «ма»).

Вообще, я многому научился за это время. Сразу после того, как меня положат на живот рядом с игрушкой, я выпрямляю руки, высоко поднимаю голову и верхнюю часть туловища, лежу, опираясь на ладони выпрямленных рук. Внимательно наблюдаю за игрушкой, поворачиваю голову и туловище, ложусь на бок и переворачиваюсь на живот. А также пытаюсь достать слонёнка или мышку, подползая вперед, подтягиваясь на руках, двигаясь вбок, переставляя руки, или назад. Я внимательно смотрю на игрушку, протягиваю к ней руки, ощупываю, рассматриваю и беру, находясь в любом положении, умею держать, толкать, кидать её, следить за ней взглядом.

Раньше я хватал всё, что мне интересно, всей кистью (как обезьянки), но мама научила меня делать это правильно, противопоставляя большой палец остальным четырём. А когда я ещё подрос, то научился брать мелкие вещи указательным и большим пальчиками (пинцетный захват). Кроме того, я обожаю, когда меня в вертикальном или горизонтальном положении быстро поднимают вверх и крутят вокруг своей оси, а затем прижимают к себе или опускают вниз, разрешая при этом иногда упираться ножками в пол. Здорово!..

Похоже, я немного устал, и у меня закружилась голова. Мама берёт меня на руки — настроение прекрасное, но хочется кушать. Я уже хорошо ем овощное

пюре и кашу. Мама берёт ложечку с кашей и терпеливо ждет, когда я сам открою рот в ожидании очередной порции. Она никогда не пытается зачихнуть в меня еду! Естественно, во время трапезы мне очень нужно залезть в тарелку и попробовать пюре руками. Я сразу становлюсь похожим на овощного монстра, но мама не сердится — она у меня современная. Кроме того, это развивает зрительно-двигательную координацию.

В середине обеда захотелось пообщаться с мамой, но она этого не поняла и продолжала меня кормить — настроение сразу испортилось. Мама, не забывай: моё желание общаться важнее всего на свете! А когда бабушка кормит меня вместо мамы, она всё время пытается хитростью втиснуть в ребёнка «положенный кусок». Но граница на замке, враг не пройдёт! Я изящно и легко выплёвываю всё ненужное. Однако мамин мама настойчива, и с настырной бабушкой помогает справиться мой фирменный прием: в момент закидывания очередной ложки я театрально давлось и стремительно срыгиваю всё то, что она в меня затолкала. Бабушка безумно недовольна — её одежду, меня, проходившую мимо кошку, да и всю кухню теперь придется отмывать от про-

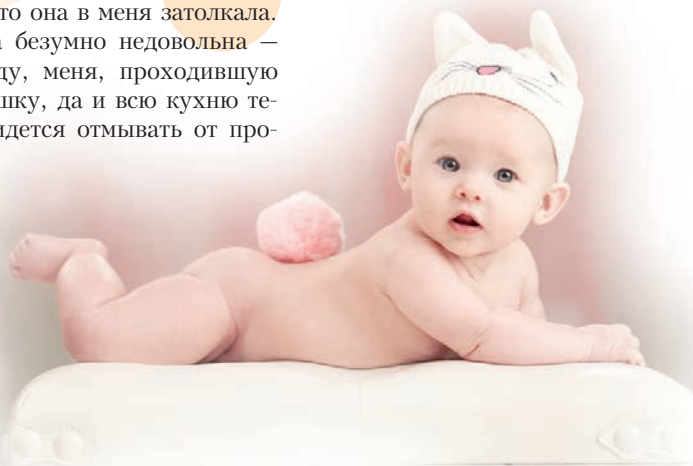


Похоже, я немного устал, и у меня закружилась голова

дуктов тонкой химической технологии, которые гордо называются баночным пюре. Испытывает чувство глубокого удовлетворения только наш пёсик, который с удовольствием поглощает остатки пюре. Ну как же мне всех убедить: похудение мне не грозит, вот проголодаюсь, как следует, тогда и порадую бабулю!

■ Зовите доктора!

Похоже, у меня проблема — отчаянно чешутся ручки и ножки. Это просто невыносимо, я проснулся





от страшного зуда и стал капризничать. Мама начала искать причины моего беспокойства и увидела красные пятнышки на теле. Тревога, свистать всех наверх! В доме паника, которая меня расстроила гораздо больше, чем какие-то пятнышки, и я завалился с новой силой. Хорошо, что быстро приехал мой друг, доктор, который всех успокоил. Оказывается, я съел что-то не то на обед и у меня обыкновенная пищевая аллергия. Доктор прописал строгую диету и какие-то горькие таблетки, а маме хотел назначить успокоительное, но она обещала больше не паниковать.

К вечеру все мои неприятности закончились, и появились новые интересные игрушки, которые придумала мама. Это разноцветные мешочки разной формы из вафельного и махрового полотенца (фланели, плюша, шёлка), которые наполнены рисом, манкой, бобами, горохом, ватой. Каждый мешочек пахнет приятно, по-разному: мятой, валерианой, лавандой, душицей, корицей. Мне очень нравится их ощупывать и брать в рот, занятно трясти мешочки — все они шумят неодинаково.

■ Игра – дело серьёзное

Над кроваткой папа иногда натягивает верёвочку, на которой привязаны предметы, имеющие

разные формы, цвета и поверхности (тряпочки и мешочки, детали от конструктора, кусок клеёнки, набор разных пуговиц). К сожалению, их нельзя оторвать и проглотить, но зато я могу хватать эти игрушки и даже греметь некоторыми из них. Также мне очень нравится комкать бумагу и шуршать клеёнкой, жалко, что мама не разрешает их жевать. Зато в кровати всегда есть несколько разных пищущих игрушек, которые можно брать в рот, а когда они надоедают, мама меняет их на новые.

Мама часто зовёт меня по имени и очень хочет, чтобы я как можно быстрее начал говорить. Поэтому любые свои действия сопровождает словами: когда кормит — «Открой ротик», одевает — «Давай ручку», играет — «Возьми мишку». Слова мамы разные по интонации и всегда сочетаются с жестами и определённым выражением лица. И мне кажется, что с каждым днём я понимаю речь всё лучше. Когда пою песенки и разговариваю сам с собой, мама всегда присоединяется ко мне. Она наклоняется и с улыбкой начинает повторять звуки (меняется интонация и мимика), которые я только что произнёс, потом ждёт моего ответа, и я отвечаю! Мама постоянно, в любой ситуации готова общаться со мной. Вот почему у меня никогда не пропадает желание гулить, а скоро я научусь говорить по-настоящему. Часто к нашему общению присоединяется папа, бабушка и старший брат: все они произносят по очереди один и тот же звук, (например, длинный гласный «о»). И хотя каждый повторяет звук по-разному, я постепенно понимаю, что это тот же самый звук.

Папа играет со мной и в более серьёзные игры: учит работать двумя руками одновременно и перекладывать игрушки из руки в руку, потому что в возрасте 4–6 месяцев нужно научиться совершать целенаправленные движения рук (координация в системе глаз–рука). Я держу кольцо одной рукой, папа мне даёт погремушку в другую, а затем предлагает пульт от телевизора. Что же делать? Пульт мне крайне необходим, но и другие игрушки не хочется выпускать. Тогда я перекладываю погремушку в руку с кольцом и легко беру пульт. Конечно, это всё получается не так легко и быстро, но я стараюсь, и... Победа! Ой, вдруг включился телевизор. Папа объясняет и показывает мне, в чём дело, и уже через несколько дней я нажимаю на кнопки пульта и включаю телевизор сам (если разрешают).

Да что там — почти каждую неделю у меня появляются новые навыки и умения. При виде груди мамы или бутылочки я тянусь руками и захватываю их, во время кормления — руки на бутылочке, умею есть с ложки полугустую и густую пищу — раскрываю рот, когда ложка коснется губ, или раньше, снимаю пищу губами. А ещё я могу выпить из блюдца или чашки небольшое количество жидкой пищи!

Факты

- Детский мозг развивается в очень быстром темпе. К годовалому возрасту ребёнка размер его мозга составляет 60% от размера мозга взрослого.
- В детском мозге больше нейронных соединений, чем в мозге взрослого.
- Лепет малыша — это выражение заинтересованности в общении.
- Фантазирование помогает ребёнку обрести чувство защищённости.

Timesofindia.com

СЕТЬ МЕДИЦИНСКИХ ЦЕНТРОВ ЛЕЧУ
И ЖЕНСКИЙ ПОРТАЛ EVA.RU ПРЕДСТАВЛЯЮТ

ПЕРВЫЙ* ПЕЧ@ТНЫЙ ИНТЕРНЕТ-СЕРИАЛ

О чем
Молчат
женщины?

ЧИТАЙТЕ
НА EVA.RU

ОСНОВАНО
НА РЕАЛЬНЫХ
ИСТОРИЯХ

18+

ПЕРВЫЙ НАСАЩЕННЫЙ
СЕРИАЛ



ОРГАНИЗАТОР

EVA.RU

лечу

СЕТЬ МЕДИЦИНСКИХ
ЦЕНТРОВ

«ВЗРОСЛЫЕ» ДЕТИ



Рис. Павла Зарослова

Родители весело переглядываются, когда сын пытается разговаривать с посторонним человеком, «как папа», а дочь во всём копирует маму. Ребёнок не просто повторяет поведение взрослых – таким образом он формирует свой нравственный «кодекс».

Восприятие мира и правила контактов с ним не появляются просто так, неизвестно откуда. Эти навыки малыш приобретает только с помощью родителей и близких людей. Однако, к сожалению, в семье далеко не всегда практикуют единую систему воспитания.

Двухлетняя Маша всегда одевается и раздевается самостоятельно – если рядом мама. Но в те дни, когда с девочкой остаётся бабушка, малышка «забывает», что она умеет это делать. И капризничает, прекрасно понимая, как себя нужно вести в этой ситуации. С другой стороны, общение со старшим поколением прекрасно сказывается на карапузе, ведь ваши родители, уважаемые мамы и папы, так же как и вы, желают малышам только добра, они могут

многому научить, показать и рассказать. А чем больше взрослых любят ребёнка, тем полнее его жизнь. Вывод ясен: договаривайтесь и придерживайтесь единой системы воспитания.

Скорее всего, бабушкино воспитание будет отличаться от вашего. В этом нет ничего страшного, но нужно следить за тем, чтобы знания и навыки, которыми уже владеет карапуз, не были забыты, когда мамы нет рядом. Например: ребёнок приучен к горшку, а с бабушкой находится в подгузнике. С мамой сам одевается и моет руки, а с бабушкой «ничего не умеет». Возможно, представителям старшего поколения удобнее самостоятельно кормить ребёнка и убирать игрушки, но тогда малыш будет знать, что взрослые сами всё сделают, расставят

по местам, вытрут нос. И никакого развития самостоятельных действий!

■ От простого – к сложному

В раннем детстве, когда маленький человек знакомится с бытовыми предметами и их назначением, пользование ложкой и зубной щёткой представляет для него известную трудность. Он с большим упорством стремится овладеть этим «искусством», и в процессе повседневной активной деятельности привыкает выполнять все предложения взрослого. Воспользуйтесь этим и постепенно усложняйте задачи, которые будет решать ваш малыш, ведите его от простого к сложному, опираясь на возрастные и физические возможности. При этом строго при-

держивайтесь главного правила воспитания — *всё, что ребёнку по силам, он должен делать сам!*

Активный малыш, вовлечённый в разнообразные семейные дела, пребывает в положительном эмоциональном состоянии, меньше капризничает, хорошо развивается физически и интеллектуально. Хорошо, если в доме появится традиция собираться всем вместе за вечерним чаем. Каждый расскажет, что новое он узнал за этот день, что хорошее сделал. А мама или бабушка обязательно порадуют близких новыми успехами всеобщего любимца. Ребёнок будет рад, горд, у него начнёт формироваться чувство причастности к делам всей семьи, равноправным членом которой он себя считает.

■ Детский шопинг

Малыш в этом возрасте уже может не только заботиться о себе, но и решать некоторые бытовые, почти «взрослые» задачи. А начинать нужно с малого, например, соответствующих атрибутов. Вспомните: если мы работаем на кухне, готовим еду или делаем уборку, то надеваем фартук, цветы поливаем лейкой, а пол подметаем веником. Поверьте, ребёнок очень хочет обладать такими же собственными «символами» взрослости.

А если у маленького человека появляется «своя» вещь, он начинает чувствовать собственную значимость. Малыш будет счастлив, если рядом с вашим большим красивым фартуком будет висеть и его маленький фартучек, который нужно обязательно вешать на место. Совместный поход в магазин для выбора детских атрибутов — замечательный повод приучить карапуза к самостоятельности. Тщательный

выбор предметов — это своего рода тест, который поможет взрослым понять своего малыша. А купленные лейка, маленький тазик, корзина, симпатичные прищепки в форме зайчиков и бабочек или миниатюрный веник вызывают у ребёнка непреодолимое желание немедленно использовать все приобретённые вещи по назначению. Рассмотрите вместе обновки, сравните взрослые приспособления с детскими. Задайте вопрос малышу: «Чем отличаются твои и наши предметы и что у них общего?». Выберите постоянное место хранения для каждой из приобретённых новинок. Первое время взрослые будут напоминать помощнику, где хранятся его вещи и помогать присматривать за ними. Но буквально через неделю ваш «вечный двигатель» запомнит правила ухода и место хранения своих сокровищ и гордо откажется от вашей помощи.

Разумеется, это «имущество» будет вдохновлять ребёнка к активной деятельности. На третьем году ему, например, вполне можно доверить стирку своего фартучка, одежды для куклы и других мелочей. И вот все эти богатства, чистые и красивые, развешаны на собственных верёвочках с собственными прищепками. Красота!

■ Расти, цветочек!

Какие домашние заботы подходят для того, чтобы вы делали их вместе? Прежде всего, это то, что может заинтересовать вашего карапуза. Например: малышу нравится, как вы поливаете цветы, но нет уверенности, что он с этим справится. К тому же внимание ребёнка ещё не совершенно, и он может



Постепенно усложняйте задачи, которые будет решать ваш малыш, ведите его от простого к сложному

легко забыть, куда шёл, или приметя вместо цветов поливать кота Васюку. Поэтому первое время вам придётся находиться рядом с маленьким человеком и контролировать его действия, напоминая, зачем мы взяли в руки леечку и налили в неё воду.

Но прежде чем поливать цветы, расскажите малышу, для чего это делается: вода — это еда для растений, которые дают новые листики, а если за ними хорошо ухаживать, то они будут цвести и радовать всех. Для «работы», конечно, лучше всего подходит маленькая леечка, которую вы, наверное, уже купили. Но если её у вас ещё нет, можно воспользоваться другой посудой, например, небьющимся чайничком или металлической кружкой. Конечно, малыш будет протестовать, ему хочется поливать «взрослой» лейкой — дети любят ощущать тяжесть предметов, им нравится, когда работают мышцы. Но этого позволять ребёнку не нужно, потому что возникает риск получения травм.

Подскажите малышу порядок действий, а для того, чтобы он

ЛЕГКО В ЖИВОТЕ

Боль в животе, вздутие и расстройство стула нередко являются проявлением нарушений, получивших название «функциональные».

Нарушения работы органов пищеварения у детей до 14 лет занимают 7-е место, а среди подростков 5-е.¹ Хроническая боль в животе у ребёнка может появиться очень рано.²

■ Что это такое?

Если органические изменения в желудке или кишечнике не выявлены, а расстройство есть, то такие нарушения называют функциональными. К ним относятся кишечные колики, функциональная диспепсия и функциональный запор. Эти расстройства проявляются периодическими болями в животе, тошнотой, запором или диареей.¹

■ Как помочь?

Препараты — регуляторы моторики снимают спазм и уменьшают боль.^{1,3} Поэтому в схемы лечения функциональных расстройств у детей включают пробиотические препараты на основе бифидо- и лактобактерий.

Для детей от 0 до 7 лет создан пробиотик Линекс для детей® в саше. Он содержит бифидобактерии ВВ-12, которые в норме начинают заселять кишечник ребёнка с первых часов жизни, являются наиболее изученными⁴ и характеризуется высокой степенью безопасности⁵. Линекс для детей® не

содержит лактозы, ароматизаторов, красителей, пальмового масла, желатина и глутена.

Для детишек старше 7 лет подойдёт Линекс® Форте. Он содержит ацидофильную молочную палочку и бифидобактерию ВВ-12, которые защищают и восстанавливают микрофлору, повышают активность иммунной системы⁶. Линекс® Форте удобен в приёме (от 1 капсулы в день) и показан для профилактики и лечения дисбактериоза.

www.linex.su

На правах рекламы



Линекс для детей® – биологически активная добавка



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

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

SANDOZ
a Novartis company

RU1604462053

RU.77.99.11.003.E.011651.12.14 от 02.12.2014

1. Хавкин А.И. «Микрофлора пищеварительного тракта» М-Медпрактика-М, — 2006. — 426 с.
2. Бельмер С.В., Хавкин А.И. «Функциональные расстройства органов пищеварения у детей». М. 2016. — 120 с.
3. Лоранская И.Д., Болдырева М.Н. Пристеночная микрофлора кишечника. М. — 2015. — 100 с.
4. Захарова И.Н., Дмитриева Ю.А. Микробиоценоз кишечника у детей: современные представления. Consilium medicum Педиатрия 2013, №2, с.74-79
5. Имеет статус GRAS (Generally Regarded As Safe – общепризнан как безопасный) в Управлении по контролю качества пищевых продуктов и лекарственных препаратов – FDA (GRAS Notice No. GRN 000049, 2002).
6. Ушкалова Е.А. Гуцина Ю.Ш. Линекс Форте в профилактике и лечении желудочно-кишечных заболеваний. Тер. архив 2015, №12, с. 138-144

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



Раз, два – закружилась голова

Острые нарушения мозгового кровообращения – проблема, которая ещё недавно была «прерогативой» пожилых пациентов. Людей с изношенными сосудами, нездоровым сердцем, гипертонической и ишемической болезнью. Однако, как показывает практика, начальные признаки этих заболеваний нередко развиваются в совсем юном возрасте.

А потом – хлоп! И молодой человек падает в обморок. На «скорой» его доставляют в больницу, и состояние порой оказывается тяжёлым или даже критическим. В чём же причина этой напасти

и как уберечь ребёнка от неприятностей?

Недавно у нас был пациент, первокурсник одного из столичных вузов. Парень перенес так называемую транзиторную ишемическую атаку – нарушение мозгового кро-

вообращения, которое характеризуется временным неврологическим дефицитом. Симптоматика, как у инсульта: слабость в руке, ноге, возможны нарушения речи, чувствительности в конечностях...

Однако всё это, как правило, проходит в течение суток. Именно поэтому на такие симптомы никто не обращает внимания. На самом деле люди любого возраста, которые перенесли транзиторно-ишемическую атаку и ничего с этим не делают, рискуют в течение года получить тяжелейшее осложнение – полноценный ишемический инсульт. А это состояние, как известно, напрямую угрожает жизни. Характерно, что признаки грозной патологии появились у юноши не сразу, а развивались постепенно, ещё в раннем школьном возрасте, но родители за консультацией к врачу так и не обратились. А причиной заболевания стал врождённый порок митрального клапана.

■ Главная причина

В последнее время нейрохирурги бьют тревогу: даже ишемический инсульт, который раньше развивался только у людей почтенного возраста, сегодня всё чаще встречается у юношей и девушек. Не говоря уж о стремительно молодеющем геморрагическом инсульте. Врачи связывают это, в первую очередь, с образом жизни. Нездоровое питание, продукты, богатые холестерином, большая распространённость сахарного диабета, который резко увеличивает темпы развития атеросклероза сосудов, – всё это способствует возникновению патологии.

Нельзя забывать и о наследственной предрасположенности к тяжелому течению атеросклероза. Не последнюю роль в развитии заболевания играет



Всё чаще среди гипертоников мы видим совсем молодых людей и даже детей

гипертоническая болезнь, которая также молодеет не по дням, а по часам. Всё чаще среди гипертоников мы видим совсем молодых людей и даже детей.

■ Наука о жизни

Заболевание начинается с вегетососудистых нарушений — головокружение, аритмия, покалывания в сердце, головные боли, периодические скачки давления, сосудистые кризы, а потом выливается в хроническую гипертоническую болезнь и постоянную артериальную гипертензию, кото-

рая требует непрерывного фармакологического лечения, регулярного приёма гипотензивных препаратов.

Конечно, сегодня нейрохирурги научились проводить высокотехнологичные малоинвазивные операции. Появились и весьма эффективные противотромботические препараты. Однако важно беречь своё здоровье и постараться не допустить того, чтобы в организме начались необратимые разрушения. В школах, к сожалению, не преподают науку о здоровом образе жизни, которая поможет маленькому человеку расставить правильные акценты в своём поведении, научит, как себя вести, чем питаться, как защитить свой организм от болезней. Даже многие взрослые не знают, что жирная и солёная пища вредна. Удивляются, что из-за неё, оказывается, не только развивается атеросклероз и повышается холестерин, но и увеличивается риск рака кишечника и прямой кишки! Так что именно профилактика должна быть одной из главных составляющих нашего здравоохранения, и начинать эту профилактику

нужно, разумеется, в самом раннем возрасте.

■ Всем ребятам пример

При малейших жалобах на боли в сердце, головных болях, любом недомогании ребёнка надо показать специалисту. Не ждите грозных осложнений! А лучший способ убедить своё чадо — продемонстрировать ему правильный пример. Не дымите сигаретами. Даже если вы делаете это на балконе или на улице, малыш смотрит на вас и делает вывод: раз родители курят — значит, так можно. Дымить вредно по многим причинам, а с точки зрения здоровья сердца и сосудов курение — это ангиоспазм, который может привести к атеросклерозу и инсульту. Нельзя перегреваться, переохлаждаться, переутомляться. Важен позитивный настрой, любовь и внимание в семье — и тогда многие беды будут не так страшны, как кажется на первый взгляд.

Андрей СЕРОПЕГИН,
невролог,

кандидат медицинских наук,
врач высшей категории



ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АКАДЕМИЧЕСКИЙ
ЦЕНТРАЛЬНЫЙ
ТЕАТР КУКОЛ
С.В. ОБРАЗЦОВА

10 – 30 апреля

Большой зал:	10 (12-30,16-00) «Аленький цветочек» С. Аксаков ПРЕМЬЕРА _____ 6+
	16 (18-00) «Ночь перед Рождеством» Н.В. Гоголь _____ 6+
	17 (11-00,14-00) «Гулял по улице щенков» по ст. В. Левина и Р. Мухи _____ 6+
	23 (18-00) «Безумный день, или Женитьба Фигаро» П. Бомарше ПРЕМЬЕРА 14+
24 (14-00) «Маугли» Н.Гернет (по Р. Киплингу) _____ 6+	
Малый зал:	15 (12-30) «Всё кувырком!» Д. Биссет _____ 0+
	17 (12-30) «Царь-Девница» В. Одоевский _____ 6+
	23 (12-30) «Любовь к трём апельсинам» В. Бирюков _____ 6+

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

Выход в свет

Ваш малыш подросток, и вы всерьёз задумались о его культурном развитии.



■ Театр

Выбирая спектакль для ребёнка, ориентируйтесь не только на произведение, по сюжету соответствующее возрасту крохи, но и внимательно отнеситесь ко времени проведения, длительности представления и рекомендациям авторов. Если посещение театра потребует серьёзных изменений в режиме дня, например, отмены дневного сна, лучше не рисковать. Длительность пьесы не должна превышать один час. Вспомните, как ваш малыш смотрит мультфильмы, как часто встаёт, и вы поймёте, сколько времени он сможет «высидеть» в зале.

Покупая билеты, выбирайте места поближе к краю ряда, чтобы в экстренном случае без проблем покинуть зал (сходить

с малышом в туалет или просто прогуляться по фойе). В театре постарайтесь разместиться подальше от оркестра — громкая музыка может напугать ребёнка. Поинтересуйтесь, как построено представление, есть ли перерыв, предполагается ли какое-то действие в фойе перед спектаклем. Приезжайте в театр немного раньше, чтоб малыш успел отдышаться от дороги и освоиться на новом месте. Погуляйте по фойе, устройте для ребёнка небольшую экскурсию.

Обратите внимание на нестандартные проекты для детской аудитории. Некоторые театральные студии организуют спектакли, где малыши являются непосредственными участниками представления. Детям, как правило, нравится ненадолго окунуться в сказочный мир. Чувственное восприятие мира у ребёнка преобладает над отвлечённым и образным, поэтому, «прожив» небольшой отрезок времени в сказке, кроха получит гораздо больше впечатлений, чем от пассивного созерцания актёров на сцене.

■ Представления с участием животных

Большой интерес у ребёнка может вызвать посещение жилого уголка в доме детского творчества или маленького театра зверей, например, мышинной железной дороги в Театре Дурова. Представление длится 20–25 минут, сцена хорошо видна всем сидящим в зале малышам. Действия, происходя-

щие на «подмостках», понятны и наглядны, сопровождаются музыкой и световыми эффектами.

А вот цирк назвать подходящим досугом для малыша можно только с большой натяжкой. Огромное пространство, масса незнакомых людей, громкая музыка, яркое освещение — всё это способно вызвать у ребёнка перенапряжение, испугать. В лучшем случае кроха раскапризничается, начнёт вертеть головой, не в силах усидеть на месте от возбуждения. Более того, юный зритель просто не сможет понять многое из того, что происходит на арене: для чего тигр прыгает через горящее кольцо, кто тот дядя, который подбрасывает тарелки или ходит по канату высоко-высоко наверху.

Рекомендуем немного отложить приобщение ребёнка к цирковому искусству, а пока, в дошкольном возрасте, приведите его только на номера с участием знакомых животных: собачек, медведей, коз или попугаев. Многие элементы из программ этих «артистов» уже есть в индивидуальном опыте малыша, и можно обсудить с ним ловкость мишки или ум собачки-школьницы. А знакомство с реальным миром природы начните, например, с посещения зоопарков.

Задача родителей — создать условия, а затем заинтересованно и доброжелательно сопровождать своего карапуза на пути освоения окружающего мира.

Мария ЛЕЛЮХИНА,
детский психолог

НА ЗАМКЕ

Жизнерадостный ребёнок становится грустным, жалуется на живот и не хочет идти в туалет... Увы, у четверти детей первого года жизни отмечаются запоры. Ещё чаще эта проблема встречается у малышей двух-четырёхлетнего возраста.

В чём причина? Их множество: несбалансированное питание, когда в рационе мало фруктов и овощей, стресс, связанный с началом посещения детского сада или школы, конфликты в семье, дисбактериоз кишечника. Помните, что запор при отсутствии лечения может стать хроническим. Если такое состояние длится более трёх месяцев, у ребёнка развивается интоксикация, начинаются изменения в толстой кишке, недержание кала и другое.

Как помочь? Первый этап — коррекция пищевого и водного рациона, режима дня и выработка правильных туалетных навыков. Если эти методы не помогают, назначают слабительные препараты. И здесь важно, чтобы они обладали доказанной эффективностью и безопасностью, были разрешены к применению у детей. Одним из таких препаратов является Дюфалак®. Это — мягкое слабительное на основе оригинальной лактулозы*, которое обладает двойным механизмом действия: лечит запор и стимулирует рост лакто- и бифидобактерий, тем самым восстанавливая баланс полезной микрофлоры. В отличие от клизм — не раздражает слизистую заднего прохода. Препарат характеризуется высоким про-

филем безопасности: его можно назначать беременным и в период кормления грудью женщинам и маленьким детям с рождения. Важно отметить, что, поскольку восстановление микрофлоры занимает около 3–4 недель, Дюфалак® можно принимать так длительно, как этого потребует лечение. У препарата приятный вкус, его можно давать, разводя в соке, чае, кефире. Его дозировка подбирается индивидуально и зависит от возраста ребёнка. Для правильного же подбора дозировки рекомендуется проконсультироваться с врачом.

Комплекс упражнений при запоре для детей от 3 лет:

- Ходьба на месте, высоко поднимая колени — 20–30 секунд.
- Ноги на ширине плеч, руки разведены, повороты туловища, 5–6 в каждую сторону.
- Ноги на ширине плеч, наклон вперед, колени не сгибать, достать руками пола. 8–10 раз.
- Ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклоны туловища, 5–6 в каждую сторону.
- Ходьба на четвереньках — 20–30 секунд.
- Стоя на четвереньках, выполнить мах ногой назад, затем согнуть колено, подтянуть его к груди. Повторить другой ногой. По 5–6 раз.
- Лежа на животе прогнуться, обхватить руками щиколотки ног, выполнить покачивающие движения 4–5 раз.
- Лежа на спине, выполнять движение «велосипед» ногами по 5–6 каждой ногой.



RUDFL160366 от 23.03.2016

Abbott
A Promise for Life

Reg. Номер П N011717/02

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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



«ЗЕЛЁНЫЙ» СВЕТОФОР

Опасности внешнего мира подстерегают ребёнка на каждом шагу. И если дома заботливые родители ещё могут обеспечить комфорт и спокойствие, то сразу за порогом начинается неизвестное. Дорога требует повышенного внимания.

Как же научить маленького человека правилам поведения на проезжей части, чтобы он усвоил эти уроки на уровне рефлексов? Когда это обучение начинать?

Собственно, первые «занятия» вы проводите задолго до того, как малыш начинает ходить. Ребёнок анализирует поведение взрослых и запоминает различные ситуации, с которыми он сталкивается во время прогулок. Так что родители должны понимать свою ответственность, когда с малышом на руках или в ко-

ляске впервые пересекают проезжую часть, и вести себя на улице образцово — именно так, как они будут потом требовать от своего малыша.

И не нужно легкомысленно относиться к первому опыту освоения правил дорожного движения. К сожалению, часто бывает и так, что именно родители подают плохой пример детям: переходят проезжую часть в запрещённых местах, перебегают дорогу на красный сигнал светофора, сажая маленьких детей на передние сиденья автомобилей.

■ Теория суха

Соблюдение правил дорожного движения родителями — это залог хорошего внутреннего воспитания. Но только примера мало. Дети относятся к автомобилям без страха, не понимают реальной опасности. Поэтому не рекомендуем чересчур строго подавать уроки правил дорожного движения. По-дружески поговорите с ребёнком. Задача — сформировать правильное и безопасное поведение малыша на улице, познакомить с правилами «жизни» на проезжей части. Какими знаниями должен обладать маленький человек?

- В городе без взрослых на дорогу выходить опасно, потому что может сбить машина. Переходить дорогу нужно только с взрослыми за руку.

- Люди ходят по специальной дороге, она называется тротуар. По тротуару ходят спокойным шагом, придерживаются правой стороны.

- Переходить дорогу можно только в специальном месте, которое называется «пешеходный переход». Это такие полоски белого и черного цвета, «зебра».

- По наземному пешеходному переходу можно двигаться только на зелёный свет светофора.

- В опасных местах подземные переходы. Если есть подземный пешеходный переход, то по улице переходить дорогу нельзя.

■ Лучший урок — игра

Для усвоения этих правил используйте прогулки, походы в магазины и детский сад. Можно устраивать специальные обучающие путешествия и демонстрировать малышу реальные жизненные ситуации.

- Находясь рядом с ребёнком на улице, рассказывайте ему, что происходит рядом, какой транспорт движется, обратите его внимание на «сознательных» пешеходов и нарушителей.

• Привлеките к беседе и самого малыша: спросите у него, как и где надо переходить дорогу, кто может двигаться на зелёный, желтый и красный цвет светофора.

• Не запугивайте ребёнка дорогой! Панический страх перед транспортом не менее опасен, чем беспечность и невнимательность.

• Приготовьте простые, интересные сценарии для ролевых игр, в которых главными персонажами будут участники дорожного движения.

Среди них могут быть автомобили, автобусы, троллейбусы — быстрые и строгие; пешеходы — дети и родители, которые идут в садик; светофоры с добрым зелёным глазом, сердитым красным и пугливым жёлтым; дорожные знаки — их можно устанавливать и менять. В игровых ситуациях дети легко и быстро запоминают, кто есть кто на дороге, и начинают понимать, как они должны поступать в разных ситуациях.

■ «Романтики» с большой дороги

Важный этап обучения детей правилам дорожного движения — так называемые дорожные ловушки. Это ситуации, которые кажутся вполне безопасными, но таят в себе угрозу. Вот, например, стоит автомобиль. Кажется, всё хорошо. Но ведь он готов в любой момент поехать! А из-за куста, дерева, дома может быстро и неожиданно

Навыки безопасности

Каждый год тысячи детей погибают или получают травмы в ДТП. Зачастую причиной трагедий становится элементарное незнание правил дорожного поведения. Поэтому обучение необходимо начинать как можно раньше. Специалисты упоминают о важности выработки у малышей умения концентрироваться и наблюдать, внимательности и собранности. Это поможет сформировать у ребёнка жизненно важные навыки безопасности.

ru.sputnik.kg

показаться другая машина. Остановка общественного транспорта — место, которое гораздо опаснее, чем нам кажется. Нельзя «расслабляться» и терять бдительность даже на пути к своему автобусу или трамваю. Такие дорожные ловушки — самые частые причины ДТП с участием детей.

Обязательно обратите внимание ребёнка и на то, что можно столкнуться с опасностью, даже соблюдая все правила движения. За рулём некоторых машин находятся неопытные или безответственные водители, от которых можно ждать самых неожиданных действий.

■ Идём на прогулку При выходе из дома

Если у подъезда возможно движение, стоят транспортные средства или растут деревья, нужно проверить, нет ли приближающихся автомобилей.

При движении по тротуару
Держитесь правой стороны. Если тротуар находится рядом с дорогой, нужно держать ребёнка за руку. Научите малыша внимательно наблюдать за выездом



Часто родители подают плохой пример детям: переходят проезжую часть в заштрихованных местах, перебегают дорогу на красный сигнал светофора

светофора, готовящегося к повороту, расскажите о том, как об этом сигнализируют машины. Покажите, как автомобиль останавливается у перехода, как он движется по инерции.

При переходе проезжей части
Переходите дорогу только по пешеходному переходу или на перекрёстке. Идите только на зелёный сигнал светофора. Выходя на проезжую часть, прекращайте разговоры. Не торопитесь перейти дорогу, если на другой стороне увидели друзей, нужный автобус, приучите малыша, что это опасно. При переходе по нерегулируемому перекрёстку учите ребёнка

Можно столкнуться с опасностью, даже соблюдая правила движения

машин со двора. Не приучайте детей выходить на проезжую часть, коляски и санки везите только по тротуару.

Готовимся перейти дорогу
Подчеркивайте свои движения: остановка и поворот головы для осмотра дороги, остановка для пропуска автомобилей. Учите малыша всматриваться вдаль, различать приближающиеся машины. Не стойте с ребёнком на краю тротуара. Обратите его внимание на транспортное сред-

внимательно следить за началом движения транспорта. Объясните ему, что даже на дороге, где мало машин, переходить надо осторожно, так как автомобиль может выехать со двора, из переулка.

При посадке и высадке из транспорта
Выходите первыми, иначе ребёнок может упасть, выбежать на проезжую часть. Не садитесь в автобус или троллейбус в последний момент.

Наталья ОЗЕРОВА,
кандидат педагогических наук

Прогулки в межсезонье

Специалисты рекомендуют гулять с ребёнком дошкольного возраста не менее четырёх часов. Однако плохая погода не всегда позволяет следовать этим советам.

На горках мокро, не покатаешься. Впрочем, всегда находятся предприимчивые родители, которые запаслись непромокаемыми полукombineзонами. В этих костюмах ребятня со свистом скатывается с горы. Дети совершенно счастливы хотя бы потому, что сверстники с завистью смотрят на их весёлые путешествия по лужам и румяные щеки. Но при этом необходимо страховать ребёнка. Скольжение по воде всегда быстрее!

В межсезонье в плохую погоду ни на роликах не покататься, ни на самокате, ни на велосипеде — скользко и грязно. Остаются только ходьба и бег: отличные средства для развития выносливости! Здесь очень важно правильно подобрать одежду и обувь. Необходимы лёгкие не-

Ветер и дождь — что может быть лучше для закаливания организма, воспитания стойкости и терпения?

А если погода хорошая, можно воспользоваться роликами, самокатами, велосипедами и даже кроссовками с роликом. Специалисты считают, что ролики лучше осваивать с пяти лет. Однако в магазинах появились «механизмы» для трёхлетних малышей. Среднее колесо выведено за металлические полозья для облегчения устойчивости: впереди одно, а сзади два. После освоения навыка скольжения колёса можно переставить, как на обычных роликах.

Родители, не забывайте о защите рук, ног и головы! А при обучении защитный шлем просто необходим.

льша за обе руки. Покатайте его немножко, пока не добьётесь правильной посадки. Затем освоите отталкивание из позиции «Чап-лин»: ребром одной ноги назад-в сторону со скольжением на другой вперёд-в сторону. Следите, чтобы ребёнок не сводил колени. Постепенно приучайте его к скорости, но не забывайте о посадке. И не торопитесь, увеличивая каждый раз количество кругов, которые преодолевает малыш. Помните, что при обучении катанию на роликах, коньках или любым другим активностям, двигательное действие необходимо повторять достаточно часто (не реже двух раз в неделю), но не нужно перегружать ребёнка.

Елена ЛАПИЦКАЯ,
кандидат педагогических наук

Ходьба и бег – отличные средства для развития выносливости!

промокаемые ветровки, обязательно с капюшоном, и удобная водоотталкивающая обувь. Начинать пешие прогулки и пробежки следует с небольших расстояний, постепенно увеличивая их в зависимости от подготовки и возраста ребёнка. Выбирать маршрут следует там, где поменьше дорог с интенсивным движением. Прогулка в парке или сквере принесёт гораздо больше пользы, чем дорожка тренажёра суперсовременного спортивного комплекса.

Если ваш малыш ещё не обладает достаточной координацией движений, медлителен или пуглив, страхуйте его при выходе на дорожку, придерживая за руку. Взрослому нужно принять «посадку», ту позу, которая и должна быть у ребёнка: ноги врозь на ширину плеч, согнуты в коленях, спина наклонена вперёд, руки чуть разведены в стороны. Для начала папа может попробовать передвигаться спиной вперёд, придерживая ма-



ВЕСЕННЯЯ АЛЛЕРГИЯ



Насморк, кашель, чихание, отёки, резь в глазах – как понять, что привычные весенние симптомы говорят об аллергии, а не обычной простуде? Рассказывает терапевт, врач-консультант Независимой лаборатории ИНВИТРО Татьяна МЕЛЬНИКОВА.

Ранней весной, когда иммунитет ослаблен из-за долгого отсутствия солнечного света, «живых» витаминов и умеренных физических нагрузок, организм подвергается повышенной опасности не только со стороны простудных заболеваний, но и разнообразных аллергий – болезней, свя-

занных с ухудшением состояния иммунной системы, в результате которого падает сопротивляемость организма к чужеродным агентам.

Самые распространённые признаки аллергического состояния – резь в глазах, кашель, чихание, сильный насморк, реже – отёки, зуд, першение в горле. Зачастую своим сходством с симптомами простуды они могут ввести в заблуждение даже опытного врача – однако на них обязательно нужно обращать внимание, так как без своевременной терапии при аллергии может развиться осложнение, угрожающее жизни человека, – отек Квинке.

Для того чтобы не допустить серьёзных последствий, в первую очередь необходимо определить причину аллергии. Аллергенами – веществами, которые её вызывают, – могут стать пищевые продукты, клещи, частички эпителия домашних животных, лекарственные препараты, пыльца растений. Не так давно самым распространённым методом выявления повышенной чувствительности к ним были кожные пробы: нанесение аллергена на «оцарапанную» кожу. Несмотря на высокую точность, они связаны с определённым риском, в связи с чем детям до трёх лет такое исследование проводить не рекомендуется.

Сегодня пациенту достаточно просто сдать кровь для лабораторного исследования, в ходе которого можно диагностировать повышение уровня эозинофилов, что означает обострение аллергической реакции. Если же наряду с ним будет установлено увеличение концентрации имму-

ноглобулина Е, то с высокой вероятностью можно говорить именно об аллергии, а не простудном заболевании.

Следующий шаг – определение аллергена. После сбора анамнеза врач вместе с пациентом проанализирует момент наступления острого состояния, окружающую обстановку и, исходя из ситуации и индивидуальных особенностей пациента, предложит либо исследование, определяющее конкретный аллерген, либо комплексный анализ. В частности, при помощи последнего можно определить чувствительность к цветению сразу многих деревьев (ольхи, лещины, березы, ивы, дуба) или трав (полыни, подорожника, колоска, ржи).

Окончательный выбор метода исследования остаётся за лечащим врачом, который учитывает возможность ложноположительных или ложноотрицательных реакций при любых диагностических подходах. После проведённого обследования врач назначит терапию, направленную на устранение самого аллергена и клинических признаков заболевания.



На правах рекламы

ГЛАЗ да ГЛАЗ

В детском травматизме практически всегда виноваты взрослые. До определённого возраста ребёнок не умеет предвидеть опасность.

■ Вышла на минутку...

Как правило, травмы происходят так: оставил малыша на некоторое время, пошёл по своим делам, а когда вернулся — ребёнок уже наелся мелочи или умудрился скатиться с дивана.

Бывает и так, что малыш жалуется на боли в руке или предплечье, но взрослые не придают этому значения. Распространено заблуждение, что если болит не очень сильно, значит, не перелом. Нередко ребёнка приводят в больницу с «застарелым» переломом костей предплечья.

Недавно в больницу попал малыш, наглотавшийся магнитов. Два из них застряли в желудке, еще четыре прошли дальше, в тонкую кишку. При этом магниты продолжали взаимодействовать, а это угрожающее жизни состояние, когда внутренние органы буквально рвет на части. К счастью, врачи успели спасти ребёнка, вовремя проведя хирургическое вмешательство.

Распространённой детской бытовой травмой стали ранения мягких тканей с повреждением мышц, сухожилий и нервов. Их причина — межкомнатные двери со стеклянными перегородками. Дети любят с разбегу упираться в них руками. Стекло бьётся, и малыши получают повреждения кистей и предплечий, теряют много крови.

Если у вас в доме есть дети, не поленитесь закрыть электрические розетки, не оставляйте горячие чайники, чашки, банки на краю стола. Убирайте подальше колю-

щие и режущие предметы, а также монеты и мелкие игрушки, которые можно засунуть в рот или в нос.

■ Друг или враг?

Внимательно следите за тем, чтобы в доме в открытом доступе не было источников огня — конфорок плиты, спичек, зажигалок. С младых ногтей в детях надо воспитывать правильное отношение к огню не только как к большому помощнику человечества, но и источнику повышенной опасности.

И зимой, и летом очень велико количество травм, которые малыши получают во время катания и спуска с горок. Дети, как правило, не оценивают уровень опасности, но уверены в том, что горка, с которой они спускаются,

должна быть большой и крутой. Именно поэтому, даже если ребёнок подросток, родители не должны оставлять ситуацию без контроля. Оценить, «куда дорожка выведет», нет ли на ней деревьев, стен — задача взрослых. Травмы, полученные при спуске с горок, какие бы «средства передвижения» ни использовал ребёнок, относятся к числу самых тяжёлых.

■ Бережёного Бог бережёт

Маленькие дети в любое время года очень любят активно двигаться, используя при этом не только собственную энергию, но и самые разные, спортивные и любительские, «тачки», и «досочки с колесиками». Травматологи настоятельно советуют взрослым проследить за тем, чтобы их малыши, увлекающиеся такого рода занятиями, использовали защитные приспособления для коленных и локтевых суста-



Смотреть надо!

По мнению специалистов, залог безопасности детей – демонстрация родителями правильного поведения, что помогает малышам овладеть соответствующими навыками. Своевременно рассказывайте детям о возможных угрозах, учите оценивать серьёзность проблемы, избегать или исправлять ситуацию. Важно, чтобы ребёнок знал телефоны экстренных служб и мог ими воспользоваться в случае необходимости.

Timesofindia.com

вов, шлемы для головы, защитные рюкзаки, предохраняющие при падении от компрессионных переломов позвоночника.

Самое страшное

Тяжелейшие последствия для подростка может иметь катание на крышах электропоездов, которое в большой моде у нынешних акселераторов. Ребята, которые увлекаются такого рода экстримом, рискуют спо-

реть от соприкосновения с электрическим проводом, а шансов выжить при падении с высоты на большой скорости у них практически нет. Однако молодым людям кажется, что таким образом они самоутверждаются, демонстрируют свою силу и храбрость. Задача родителей – донести до их сознания, что это совсем не так: игра со смертью не имеет ничего общего с такими качествами, как ум и смелость.

Отдельная беда – дорожно-транспортные происшествия, цифры по которым просто удручают. Количество людей, пострадавших в ДТП, каждый год неуклонно растёт. Многие из них – дети. Не только педагоги и сотрудники ГИБДД, но и родители должны с малолетства обучать своих чад правилам безопасного поведения на дорогах. Каждый ребёнок должен не хуже таблицы умножения знать, что автобус и троллейбус обходят сзади, а трамвай

– спереди, что нельзя пересекать дорогу в неполюженном месте, да и в полюженном необходимо убедиться, не мчится ли какая-нибудь шальная машина, «забывшая» притормозить на красный сигнал светофора. С самых ранних лет необходимо знать и уважать ПДД – правила, написанные кровью других людей. А то ведь как у нас нередко получается: малыш получил травму, и взрослые обвиняют врачей, которые оказали помощь «не так, как надо», строителей, «напугавших» с детской спортивной площадкой, да и многих других людей. Только не задаются главным вопросом: а как я допустил то, что произошло?

Виктор ШЕИН,
заместитель главного врача по хирургии Детской городской клинической больницы им. Баиляевой, доктор медицинских наук, профессор

Я НА СОЛНЫШЕ ЛЕЖУ

Скоро лето, и все мы мечтаем о том времени, когда наконец сможем наслаждаться ультрафиолетовыми ваннами. Однако не все понимают, что солнце – не только удовольствие, но и потенциальная опасность.

Известны два вида лучей, которые наше светило направляет на Землю. UVA-излучение «работает» круглый год и составляет 95% ультрафиолета. Оно воздействует безболезненно и «впитывается» кожей. Но если не подготовиться к этому «вторжению», то у человека может начаться фотостарение, то есть изменение направления эластиновых и коллагеновых волокон, в результате чего кожа теряет упругость, возникают покраснения, зуд, нарушения пигментации. А вот UVB-излучение – всего 5% ультрафиолета, но именно эти лучи являются главными «при-

чинами» загара и, увы, солнечного ожога.

На помощь придет абсолютно чистая косметика AQA Baby – солнцезащитные кремы, спреи и молочко после загара подходят для всей семьи. Эти косметические средства защитят вас от всех видов излучения, они гипоаллергенны, без ароматизаторов, протестированы дерматологически и могут использоваться с шестимесячного возраста. Но не забывайте о том, что с 12 до 16 часов лучше не загорать.

Берегите себя!



На правах рекламы



КАК ОСТАНОВИТЬ «ЭЛЕКТРОВЕНИК»

Что делать, если ребёнок постоянно находится в движении?

Почему он всё время отвлекается и не может долго сидеть на месте?

Такие вопросы задают себе тысячи родителей. К сожалению, эта картина может свидетельствовать о начале заболевания, которое называется синдромом дефицита внимания с гиперактивностью. Его причина — нарушение функций центральной нервной системы.

Общественный диагноз

Дети, страдающие синдромом, отличаются неусидчивостью, отвлекаемостью, импульсивностью. СДВГ является и большой социальной проблемой, потому что ведёт к значительным нарушениям адаптации в обществе.

По мнению большинства исследователей, это заболевание встречается у 5–10% детей и в 4–5 раз чаще бывает у мальчиков. В происхождении СДВГ играют роль генетические механизмы, неблагоприятные фак-

торы во время беременности и родов.

В дошкольном возрасте основное проявление СДВГ — гиперактивность. Жалобы у родителей, как правило, возникают, когда ребёнку исполняется пять–шесть лет. А после поступления малыша в школу трудности растут чуть ли не в геометрической прогрессии.

В 25–50% случаев гиперактивные дети «перерастают» заболевание. У 30–70% малышей симптомы СДВГ переходят в подростковый возраст, а дефицит внимания сохраняется до 20 лет. Сейчас до 45 процентов малышей, поступающих в школу, имеют функциональные нарушения внимания, а до начала 90-х годов их было от 6 до 12 процентов.

Без вины виноватые

Лечение СДВГ должно включать в себя как медикаментозную терапию,

так и методы поведенческой психотерапии. Но родители должны помнить, что лекарственные препараты можно использовать только по назначению врача-невролога. Безусловным фактором улучшения является создание позитивной модели отношения к ребёнку. Мы рекомендуем го-

Компьютерный враг

Американский психотерапевт Линда Базел считает, что ребёнок обязательно должен бегать, прыгать и собирать пазлы. А если его деятельность ограничена гаджетами, то многие нейронные связи просто не образуются. Исследование британского логопеда Салли Уорд доказало, что дети, которые с рождения увлекались электроникой, к трём годам значительно отставали в развитии от своих сверстников. На снимках МРТ, представленных японскими учёными, видно, что у любителей смартфонов и планшетов передняя кора головного мозга уменьшена. А это значит, что у них снижены познавательные способности и умение контролировать эмоции.

Педагоги в один голос говорят, что дети, рожденные после 2000 года, поголовно страдают от расстройства внимания: не умеют ни учиться, ни концентрироваться, ни читать длинные тексты.

ворить не столько о наказании, сколько об отсутствии поощрения: то есть не «кнут и пряник», а «пряник и отсутствие пряника». Мамы и папы, запомните раз и навсегда: малыши ни в чём не виноваты, они ничего не делают «специально».

■ Рецепт от невнимательности

Один из способов лечения синдрома — метод **биологической обратной связи**, позволяющий детскому мозгу с помощью компьютера самому найти оптимальный способ работы. К голове ребёнка крепятся электроды, которые регистрируют биоэлектрическую активность мозга и отображают её на экране. В игровой форме, «усилием воли» малышу предлагают найти пути уменьшения патологической активности мозга и привести показатели энцефалограммы к норме. Маленький человек запоминает это состояние и учится если не сохранять его, то хотя бы вызывать по желанию. Применять такое лечение можно только с 8–9 лет: маленьким детям трудно понять, что именно от них требуется.

Для лечения гиперактивных детей с трёхлетнего возраста применяется воздействие слабого электрического тока на определённые зоны мозга — **транскраниальная микрополяризация**. Этот метод активизирует функциональные резервы главного органа центральной нервной системы, помогает снизить невнимательность и гиперактивность.

Леонид ЧУТКО,
профессор,
доктор медицинских наук

■ Гиперактивность от... колбасы?

Не спешите делать вывод, что ваш непоседливый ребенок — гиперактивный и срочно нуждается в лечении. Сегодня очень многие дети отличаются повышенной возбудимостью и дефицитом внимания, ведь их развитие протекает совершенно в иных условиях, чем, скажем, 20 лет назад.

Консультация невролога не помешает, однако прежде чем начинать лечение, обратите внимание на то, что ест ваш ребёнок. Порой нехватка лишь одного нутриента способна превратить милого карапуза в егозу, который и пяти минут не может усидеть на месте над книжкой или домашним заданием.

Сегодня многократно возросло употребление продуктов с содержанием трансжиров, красителей и усилителей вкусов, ГМО. Даже самый «невинный» пирожок содержит их в длинном перечне своих ингредиентов. Задумайтесь: наши дети питаются этим с рождения.

Накапливаясь в головном мозге, вредные вещества прово-

цируют биохимический дисбаланс в его тонкой организации. В свою очередь это вызывает снижение концентрации и памяти, резкие перепады настроения, агрессивность и другие огрехи со стороны нервной системы.

Хотите изменить ребёнка — пересмотрите его рацион. Никаких чипсов, газировки, фаст-фуда и прочей «мусорной» еды в детском рационе быть не должно. Включайте в меню больше натуральных молочных и мясных продуктов, круп, овощей, орехов и сухофруктов.

Обязательными должны стать продукты с омега-3. Дети, получающие их в достатке, становятся более спокойными, собранными, хорошо учатся и хорошо спят. Понемногу давайте морскую рыбу и добавляйте в еду растительные масла. Рыбные блюда должны быть в детском меню не реже двух раз в неделю. Если такой возможности нет или ребенок «воротит нос» от рыбы, полезно давать рыбий жир в капсулах. Условие только одно — чтобы он соответствовал возрасту ребёнка.

Если ребёнок неуправляем, проверьте, хватает ли ему омега-3 жирных кислот. «**Омега Интеллект для школьников**» — безопасный источник омега-3, необходимых для правильной работы центральной нервной системы и головного мозга. Он поможет ребёнку стать более собранным и внимательным не только в учёбе, но и в повседневной жизни.

На правах рекламы

Состав: рыбий жир, цинк. Для детей с 7 лет.
Около 300 рублей в аптеках.
www.eccoplus.com

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ



Издается с мая 1999 года

медицина
психология
педагогика

**МАМА
ПАПА**



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

www.rebenok-info.com

Очередной номер спрашивайте
в киосках «Роспечати» в мае

САМЫЕ ИНТЕРЕСНЫЕ МАТЕРИАЛЫ В СПЕЦИАЛЬНЫХ ВЫПУСКАХ НАШЕГО ЖУРНАЛА



Работает

даже при запоздалом лечении!



кагоцел®

противовирусное средство

Современный противовирусный препарат для взрослых и детей с 3 лет



**СРЕДИ ПРЕПАРАТОВ
ОТ ПРОСТУДЫ И ГРИППА¹**



Кагоцел® работает при приеме вплоть до четвертого дня от начала появления первых симптомов простуды и гриппа. Вызывает в организме образование интерферонов с высокой противовирусной активностью, а также стимулирует иммунную защиту организма.

Кагоцел® способствует улучшению самочувствия ребенка, устраняя симптомы простуды и гриппа и укорачивая сроки антибактериальной терапии при лечении осложнений этих заболеваний².

Профилактический курс препарата Кагоцел® способствует снижению заболеваемости у часто болеющих малышей².

№1 для профилактики и лечения ОРВИ и гриппа по результатам голосования российских врачей в рамках премии «Russian Pharma Awards 2015»³.



Реклама

¹ По данным ЗАО «Группа ДСМ», Кагоцел® – самый популярный противовирусный препарат от простуды и гриппа в РФ в 2015 г. в упаковках.

² Харламова Ф.С. с соавт. Клиническая и профилактическая эффективность индуктора интерферона при ОРВИ у детей младшего дошкольного возраста // Педиатрическая фармакология. – 2012. – № 9 (1). – С. 81–89.

³ По версии Russian Pharma Awards 2015, в номинации «Самый назначаемый препарат при профилактике и лечении ОРВИ и гриппа».

ООО «НИАРМЕДИК ПЛЮС»

125252, Москва, ул. Авиаконструктора Микояна, д. 12. Тел./факс: +7 (495) 741-49-89.

Подробную информацию вы можете получить на сайте: www.kagocel.ru

Рег. уд. Р N002027/01 от 19.11.2007.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ
НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ