

Май–июнь 2018

www.rebenok-info.com

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

16+

медицина
психология
педагогика

МАМА
ПАПА



Пальма первенца

В номере:

Чем занять малышас.14

Здравствуй, лето!с.24





лечу.  **84** медицинских центра

**ПРОЙДИТЕ ЭКСПРЕСС-ДИАГНОСТИКУ
РЯДОМ С ВАШИМ ДОМОМ ЗА 1-2 ДНЯ**

- | | |
|----------------------------|---------------------------|
| 1 Основы здоровья | 6 Менопауза |
| 2 Женская онкология | 7 Сахарный диабет |
| 3 Щитовидная железа | 8 Мужское здоровье |
| 4 Хочу стать мамой | 9 Кардио |
| 5 Молочная железа | |



КОМПЛЕКС
ИССЛЕДОВАНИЙ



ПРИЕМЫ
СПЕЦИАЛИСТОВ



ЗАКЛЮЧЕНИЕ
И РЕКОМЕНДАЦИИ



СКИДКИ
до 1000 руб.

Запись по тел.: 8 (495) 642 62 63 или на сайте lechy.ru

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ ВРАЧА (СПЕЦИАЛИСТА)



Сила

ИСКУССТВА

После окончания второго класса папа по большому благу достал мне путёвку в пионерский лагерь на море. Нас расселили по комнатам, и энергичная пионервожатая сказала, что каждый отряд должен придумать своё название и эмблему. Мы просто не знали, что делать. И тут одна девочка, с которой я познакомился в поезде, посоветовала назвать наш отряд «Русалочка». Она очень живо пересказала Андерсена, и мы все прониклись печальной судьбой Русалочки. К изображению отнеслись творчески: торс нашей героини я воспроизвёл по памяти с плеча соседа дяди Коли, а лицо закрывали протянутые вперёд руки. Всё это было в лучах заката. Ребята рисовали с вдохновением, и получилось очень красиво. Но скандал был большой. На фоне «ромашек» и «ну, погоди» наша Русалочка выглядела как-то не по-пионерски. Мне как организатору этого безобразия сделали замечание, Русалочку заменили на Чебурашку, которого рисовала уже сама пионервожатая. Опальную Русалочку мы спрятали в тумбочку, и на неё тайком ходили любоваться из других отрядов. А мы так и не поняли, почему наша эмблема вызвала такую бурю эмоций. Зато благодаря ей мы подружились с ребятами, и смена прошла очень весело.

Искренне ваш
Анатолий ХАВКИН

Содержание

2

Тема номера

2 Пальма первенца

14

Я расту

14 Чем занять малыша

22

От года до трёх

22 Игры с манкой

24 Здравствуй, лето!

26

Дошколёнок

26 На вторых ролях

РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ:

БЛОХИН Б.М.

доктор медицинских наук, профессор

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

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**

Главный художник — **Ярослав СМАГИН**

Иллюстратор — **Павел ЗАРОСЛОВ**

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: mataramaja@mail.ru

За содержание рекламных материалов ответственность
несёт рекламодатель.
Распространяется бесплатно.

Отпечатано в типографии ЗАО «Бородино» 143200, Московская обл.,
г. Можайск, Комсомольская пл., д.12. Тел./факс 8 (495) 972-97-67, зак. № 44
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. 140 000 экз. Подписано в печать 05.06.2018



Рис. Павла Зарослова



Пальма

первенца

– Ты знаешь, какой мама тебе приготовила подарок? – спросила бабушка трёхлетнего Витю. – Она купила тебе братика.
– А вот об этом я её совершенно не просил! – ответил мальчик.

■ Не подарок

Многие мамы уверены: если они ограничатся одним ребёнком, у них будет больше возможностей для того, чтобы обеспечить своего малыша всем самым лучшим. «Я смогу тратить на него всё время, а не разрываться между

несколькими детьми», — утверждает одна. Другая мама не согласна: «Нет, детей должно быть много, один ребёнок наверняка вырастет эгоистом».

По-своему правы они обе, однако мы с вами знаем: даже в многодетных семьях иногда появляются дети, кото-



рые ориентированы только на самого себя, любимого, а многие из тех, кто вырос единственным ребёнком в семье, вполне способны понимать и уважать интересы и потребности других людей. «Плоды воспитания» очень во многом зависят от родителей.

■ **Согласен на собаку**

«Мама, — обратился к матери шестилетний Серёжа, — если уже не можешь родить мне братика, роди, пожалуйста, немецкую овчарку!»

Родители хорошо знают: начиная со старшего дошкольного возраста большинство детей просят купить им братика или сестру. Это, впрочем, совсем не означает, что они сразу начинают

безумно любить малыша, если это желание будет удовлетворено.

Однако, так или иначе, на определённом этапе развития маленькому человеку очень нужны младшие близкие родственники. Зачем? Во второй половине дошкольного возраста у ребёнка закладываются предпосылки нового самосознания, одной из главных характеристик которого является восприятие себя как большого. Дети, которые готовы пойти в первый класс, нередко заявляют, что теперь никогда не будут спать днём — они ведь уже не маленькие. Эти изменения в сознании подкрепляются и в детском саду: педагоги часто повторяют, что их воспитанники стали большими, скоро пойдут в школу, уже много знают и умеют.

Однако, конечно, это действительно только предпосылки. В реальности дети старшего дошкольного и младшего школьного возраста по-прежнему остаются маленькими — их, как правило, не отпускают одних на улицу, ограничивают время, когда они одни остаются дома, устанавливают жёсткий режим дня. Но малышу всё-таки очень хочется поскорее стать большим, а ощутить себя взрослым гораздо легче, если в доме есть кто-то ещё меньше и беспомощнее. И появление второго ребёнка в семье делает первого малыша «почти» взрослым. «Ты уже большой, тише — видишь, твой братик спит», — нередко говорят родители. «Что ты плачешь, как маленький! Вот Вова у нас маленький, а ты уже большой».

По сути дела, ребёнок старшего дошкольного или младшего школьного возраста хочет новую игрушку в виде малыша и уверен в том, что это «приобретение» сделает его более взрослым, поднимет семейный статус. Кроме того, он абсолютно убеждён в том, что появившийся в доме маленький человек будет жить по его правилам, то есть ни-





В молодой семье К. с нетерпением ждали появления второго малыша. Старшей девочке было уже 5 лет, и она охотно принимала участие в разговорах о будущем братике. Ей доставляло большое удовольствие ходить с мамой в магазин и рассматривать, а иногда и покупать маленькие распашонки и игрушки для будущего малыша. Папа, очень любивший дочку, тем не менее не устал повторять, что теперь у него наконец будет сын, наследник. Обе бабушки и один дедушка (со стороны отца) ежедневно справлялись о самочувствии будущей мамы и даже говорили, что на втором ребёнке можно не останавливаться.

Рождение мальчика было всеобщим праздником для большой семьи. Правда, когда все родственники приехали забирать маму с малышом из родильного дома, девочка спросила: «Мама, а на какой машине поедет братик? А где буду сидеть я?» И была категорически не согласна с тем, что мама поедет с братиком, а не с ней. «Я соскучилась по маме, а он всё время с ней был», — ныла девочка.

Дома возникли новые проблемы. Девочка спала в своей комнате, и её это вполне устраивало. Однако, увидев, что кровать братика поставили в спальню к родителям, возмутилась: «Я тоже хочу к вам в комнату».

В конце первой недели мама обратилась к врачу с жалобой на недосы-



пания: «У меня может пропасть молоко». Врач был очень удивлён, узнав, что эта проблема возникла из-за старшего ребёнка. Девочка стала плохо засыпать, просыпалась ночью и вообще капризничала. На просьбу мамы о том, чтобы папа уделял девочке больше внимания, он ответил, что должен зарабатывать деньги на четырёх членов семьи и не может себе позволить такую роскошь.

Не помогли в этой ситуации и бабушки. Одна считала, что не стоит потакать капризам невестки (она искренне верила, что девочка плохо себя ведёт в силу неправильного воспитания), а другая не могла из-за плохого физического состояния.

К концу второго месяца жизни малыша у девочки начался логоневроз (заикание), у мамы пропало молоко. Она кричала и раздражалась на всех и часто плакала, а папа не скрывал разочарования в супруге и вообще в семейной жизни. Свекровь начала часто говорить о том, что он нашёл себе неподходящую жену...

Итак, к появлению малыша и изменениям в жизни оказались психологически не готовы не только пятилетний ребёнок, но и все взрослые члены семьи. Им почему-то казалось, что всё останется по-старому, только в доме будет не один ребёнок, а два. Мама и папа, дедушка и бабушки то ли забыли, как было трудно с первой девочкой, то ли действительно начали по-другому воспринимать реальность.



когда не мешает ему спать, гулять и заниматься разными интересными делами.

■ Не «фитофо», а «фи-то-фор»

Появление младшего брата или сестры всегда играет большую роль в психологическом развитии ребёнка. Он не только становится более самостоятельным и инициативным, но и значительно выигрывает в познавательном и эмоциональном развитии. Кроме этого, малыш зачастую помогает становлению и развитию рефлексии у старшего брата или сестры. Например, пятилетний ребёнок говорит бабушке: «Я когда был маленький, говорил «фитофо» (светофор), а теперь говорю «фи-то-фор». Хотя изменения в произношении минимальные, очень важно, что малыш начинает осознавать, как произносится это слово. Когда в семье появляется «грудничок»,

дети часто просят родителей рассказать, какими они были маленькими, как кушали, спали и произносили трудные слова.

И уж совсем невозможно переоценить роль старшего ребёнка в жизни малыша. Родители, у которых несколько детей, подчас удивляются способностям младших — они раньше, чем их старшие братья и сёстры, начинают ходить, говорить, читать. При этом взрослые забывают, что были для старших детей единственными педагогами, а у младших есть более эффективные преподаватели, которые получили возможность учить не кукол и мишек, а своих реальных братьев и сестёр. Это, кстати, ведёт к формированию у детей школьной зрелости. Исследования личностной готовности к обучению показали: для того, чтобы ребёнок легко учился, он должен уметь учить других.

И не будем забывать о том, что ма-

Психолог:

Ощутить себя
взрослым
гораздо легче,
если в доме есть
кто-то ещё
меньше
и беспомощнее





Мальчику Кириюше 10 лет, он самый младший в семье. Его сестре уже 25, а брату 16 лет. Ребёнок не просто очень привязан к матери, но не может обойтись без неё в самых простых ситуациях. Например, боится поехать без мамы в какое-то интересное для него место даже с хорошо знакомыми людьми и не может заснуть до тех пор, пока она не полегит рядом на кровати.

Внешне это плохо сочетается с его инициативной натурой: он, например, готов на отдыхе один пойти в ресторан и выбрать себе еду по вкусу, даже самостоятельно позвать официанта и сделать заказ. Вполне спокойно ведёт себя в магазинах и даже, более того, очень любит туда ходить и что-то покупать. При этом его интересует сам процесс покупки, а не вещи. Кириюша может долго клянчить какую-то игрушку, говорить, что всю жизнь о ней мечтал, но буквально через полчаса забыть о том, куда положил её, или даже потерять.

Скорее всего, многие читатели скажут, что этот ребёнок просто избалован и плохо воспитан. Наверное, в определённой степени это верно, но главная при-

чина возникшего семейного кризиса кроется отнюдь не в особенностях характера мальчика — они только усугубляют серьёзные психологические проблемы, возникшие между родными людьми. Дело в том, что, несмотря на наличие брата и сестры, Кириюша опосредствует, то есть строит своё отношение к действительности, в том числе и к сиблингам, только через отношения с мамой. По современным меркам он растёт в многодетной семье, но на самом деле перед нами худший вариант единственного ребёнка. Мама — его костыль, его средство, с помощью которого он живёт в мире.

На первый взгляд такому ребёнку можно позавидовать: у него есть человек, который всегда поможет преодолеть все сложности и проблемы. Однако, скорее, этого малыша нужно пожалеть. Его неуверенность в себе во многом компенсируют взаимоотношения с мамой, которая, искренне считая, что помогает ему, ещё больше способствует развитию этой неуверенности. В результате мальчик потребляет то, что, как он считает, легко ему даётся. А когда ему надо сделать хоть какие-то волевые усилия, он сразу же прячется — в прямом и переносном смысле этого слова — за мамину спину. И даже более того: поскольку мама много занимается его

образованием и он хорошо интеллектуально развит, ребёнок компенсирует свою неспособность напрягаться с помощью речи, объясняя, прежде всего маме, почему в том или ином случае надо поступать так, а не иначе.

Психолог:
Кириюша видит реальность только через отношения с мамой



Как видите, мама заменила собой малышу брата и сестру. Она ведёт себя с ним так, что ребёнку не надо ничего делать через силу, все трудности и проблемы решаются словно по мановению волшебной палочки.



льши легче постигают разные премудрости с помощью старших братьев и сестёр, чем при участии взрослых. Нередко ребёнок пяти-шести лет усваивает школьную программу лучше своих братьев и сестёр, которые учатся в начальной школе. В общем, старшие и младшие очень нужны друг другу. Изучение особенностей развития детей дошкольного возраста показало: те, у кого есть брат или сестра, превосходят единственных детей в семье по всем параметрам.

■ «Верни его обратно»

К сожалению, иногда радость и счастье всех членов семьи в связи с появлением

в доме второго малыша сменяются общим недовольством. Мама разрывается от постоянных капризов детей, что нередко приводит к депрессии и неврозам, а папа старается как можно меньше бывать дома. Обостряются отношения и со старшим поколением: свекровь считает невестку «неумехой», гордо говорит, что воспитывала четверых детей, и у нее на всё хватало времени, а тёща обвиняет зятя в том, что он уделяет детям недостаточно внимания. Нередко папа, да и мама начинают применять по отношению к своему первенцу физические наказания, хотя до появления малыша и подумать об этом не могли.

Семилетний Андрей очень долго просил маму «купить братика». Когда малыш появился, мальчик был счастлив и всеми силами старался его хоть чем-то порадовать. Например, постоянно предлагал братику для игры свой футбольный мяч и очень удивлялся тому, что мама это не приветствует.

Через некоторое время мама начала замечать, что Андрей полюбил сидеть у взрослых на коленях, а когда малыш заболел и бабушка примчалась из другой части города с компотом, он заявил: «А я тоже компотик люблю».

Родители всерьёз обеспокоились после того, как Андрей стал играть

в куклы. Вернее, поскольку кукол у него не было, брал мягкие игрушки, заворачивал их и качал, как кукол. Папа даже спросил у психолога, нет ли у его сына неправильной сексуальной ориентации.



Скорее всего, поведение ребёнка изменилось по двум причинам. Первая связана с тем, что взрослые, сами того не замечая, стали уделять старшему меньше внимания, особенно связанного с тем видом общения, который известный психолог М.И. Лисина называла интимным: сидение на коленках, поглаживание, поцелуи на ночь. Андрей, увидев нежность по отношению к малышу, захотел такого же общения. А вторая причина касается психологического возраста мальчика. В семь лет у детей возникает возрастной кризис, касающийся изменений в эмоциональной сфере. Именно поэтому и появилась потребность в нежности и ласке, в которых раньше, до появления брата, ребёнок не так сильно нуждался.



«Ожидания» старшего ребёнка тоже зачастую не оправдываются: нередко дети на полном серьёзе просят отдать малыша обратно в магазин, где его и «купили». Маленькому человеку казалось, что появление брата или сестры не потребует ни от него, ни от родите-

лей особых усилий. А тут выяснилось, что маму нужно делить с малышом и при этом жертвовать своими реальными интересами — свободным временем, играми и, главное, мультиками перед тем, как улечься в постель, — ведь «грудничок» должен спать! Само собой,

У пятилетней Снежаны есть любимая старшая сестра. Девочка очень любит проводить с ней время, особенно когда сестра разрешает ей мерить свои вещи, «играть» в свои, уже взрослые игрушки (сестре 11 лет и у неё есть детская косметика). Снежана подчёркивает, что она взрослая и любит рассказывать знакомым, что умеет делать многие вещи лучше, чем её сверстницы.

Однако педагоги в детском саду заметили в поведении Снежаны одну особенность. Как только возникает какая-то непростая ситуация или она получает задание, которое не просто выполнить, девочка говорит, что спросит у сестры, сестра её научит, и вот тогда у неё всё получится. И действительно, нередко девочка приносила в детский сад рисунок, который не могла выполнить на последнем занятии, предлагала решение задачи, на котором «споткнулась» вчера. И при этом уверяла всех, что её научила старшая сестра.

Обеспокоенность педагогов была вызвана тем, что, несмотря на красивый рисунок, который, по словам Снежаны, она сама сделала дома, в

детском саду девочка по-прежнему не могла нарисовать хоть что-то подобное. То же самое с задачами: вроде она предлагала правильное решение, но с аналогичной задачей справиться не могла.

Как нетрудно догадаться, старшая сестра что-то делала за Снежану, а что-то отдавала ей в уже готовом виде. Иными словами, девочка не училась, а бездумно запоминала всё, что ей говорили, воспроизводила это, но потом благополучно забывала. А через год Снежана стала жаловаться на сестру, утверждая, что та нарочно плохо её учит, и поэтому она не может справиться с большинством заданий, которые её сверстники легко выполняют.

Старшая сестра, конечно, по-взрослому относилась к Снежане. Она была терпелива, рассказывала ей, как надо решить ту или иную задачу, не жалела времени, чтобы сделать за младшую сестру рисунок или поделку. Но не понимала, да по возрасту и не могла понять, что оказывает малышке медвежью услугу. Она воспринимала Снежану, в определенной степени, как интересную игрушку или любимого щенка.

По словам мамы, дома идиллия отношений сестёр сменилась частыми конфликтами и взаимными разочарованиями. И большая часть ответственности за происшедшее лежит на родителях этих милых девочек. Они просто перепроверили Снежану старшей сестре и долгое время не обращали внимания на замечания воспитателей, объясняя это завистью к замечательным отношениям между детьми.



«Ожидания»
старшего
ребёнка тоже
зачастую не
оправдываются...



желание иметь братика или сестру исполняется.

Кстати, эти особенности детей дошкольного и младшего школьного возраста проявляются не только по отношению к младшим, но и, например, к животным. Малыш очень хочет котёнка, но когда выясняется, что он царапается и за ним надо убирать, то любовь к животным и обещания «всё, всё буду делать, только купите котёнка» куда-то исчезают...

■ Работа над ошибками

Как же добиться того, чтобы появление второго малыша в доме стало настоящим счастьем для всей семьи, а не началом её распада и формирования негативных отношений между детьми? Строгих рецептов в этой ситуации нет и быть не может, но если вы учтёте

опыт и ошибки других родителей, то у вас появятся все шансы для того, чтобы воспитать своих детей настоящими друзьями, всегда готовыми прийти другу на помощь.

Прежде всего, никогда не забывайте о том, что ваш ребёнок — неповторимая личность. Все мы, конечно, искренне считаем, что каждый человек — яркая индивидуальность, и очень хотим, чтобы окружающие понимали нашу исключительность. Но в отношении собственных детей часто начинаем давать странные оценки: «Этот весь в отца — никогда за собой не уберёт, а тот похож на мать, такой же упрямый». Однако зачастую разговор о том, что один ребёнок похож на отца, а другой — на мать, неприятен для малышей. Дети, которые очень хотят любви и нежности, крайне болезненно реагируют на то, что



их брат или сестра оказывается более удачливым, способным, красивым, и порой, даже неосознанно, начинают мстить всем членам семьи за такое, как им кажется, несправедливое к себе отношение.

Именно этот внутренний конфликт становится одной из главных причин нелюбви и агрессивных реакций детей по отношению друг к другу. Они «воюют» по самым пустяковым поводам: например, кому первому посмотреть книжку, которую им подарили, или первому идти вечером в ванну. К сожалению, нередко приходится встречаться с семьями, где дети с детства ненавидят друг друга и завидуют сверстникам, у которых нет ни брата, ни сестры. Известны и описаны даже случаи, когда дети старшего дошкольного или младшего школьного возраста выбрасывали своих маленьких, только что родившихся кровных родственников из колясок. Так что для многих родителей главным становится не вопрос «покупке» второго или третьего ребёнка, а потенциальная угроза разрушения семейного мира, сомнения в том, что они смогут научить детей любить друг друга.

С другой стороны, вы должны чётко понимать, что проблемы неизбежны. Практики, долгое время работающие с детьми, хорошо знают, что малыши из одной семьи дерутся между собой чаще,

договариваться друг с другом, выстраивать отношения, уметь уступать и одновременно настаивать на своём. Все эти премудрости человек осваивает в детстве, и их проще постигнуть в общении с родными людьми, что, кстати, является ещё одним аргументом в пользу наличия в семье нескольких детей. При этом нужно сделать всё возможное для того, чтобы братья и сёстры не сформировали у ребёнка эгоистическую позицию и он не был озабочен только своими целями и интересами.

■ Секретный фарватер

Мама двух мальчиков-погодков как-то поделилась со мной своим рецептом «семейного мира». Она рассказывала, что сначала ребята ссорились и даже дрались из-за того, кто поможет накрывать на стол, будет держать маму за правую, а не левую руку, кто первым войдёт в дом. При этом женщина очень хотела вмешаться: ей казалось, что только так можно разрешить конфликт по справедливости и научить детей договариваться друг с другом. Однако её мудрый (мамино определение) муж буквально держал супругу за руки и не давал вмешиваться в отношения детей. Постепенно конфликтов и агрессивных способов их разрешения становилось всё меньше. На момент моего знакомства с ними, мальчики 7 и 6 лет были «не разлей вода». Они стали самостоятель-

Даже несмотря на физическое неравенство братьев и сестёр, дайте им возможность самостоятельно строить и выяснять свои отношения

чем с другими сверстниками. В детских конфликтах нет ничего удивительного, а в частых ссорах братьев и сестёр тем более. Идёт процесс формирования личности: малыши должны научиться

ними, всегда могли найти или придумать себе занятие по душе, очень уважали мнение друг друга.

Несмотря на физическое неравенство детей, обязательно нужно предоставить



Юле 9 лет, у неё есть младшая сестра. Девочка не очень здорова, аллергик, и из-за родовой травмы перенесла немало медицинских процедур. В отличие от неё, младшая сестра вполне физически благополучна.

У Юли возникают проблемы с реализацией волевых усилий. Помимо этого, девочка довольно часто устраивает скандалы, плачет, иногда её даже посещают приступы агрессии — она начинает всё подряд бить палкой или топтать ногами.

Родители, а также бабушки и дедушки считают, что ребёнок нездоров, и пытаются создать условия, которые, с их точки зрения, помогут предотвратить обострение болезни. Поэтому девочку даже в знойное лето

ограничивают в купании, всё время подчёркивают, что ей нельзя что-то кушать и чем-то заниматься. Юля на запреты реагирует очень остро. Как правило, после этого кто-то из взрослых идёт у ребёнка на поводу и разрешает ещё раз искупаться, съесть мороженое или шоколадку.

Но самое главное — девочка находится в болезненно соревновательных отношениях с сестрой. Скорее всего, взрослые не разделяют детей, но то, что одного ребёнка постоянно ограничивают, а другому всё разрешают, ведёт к тому, что старшая девочка, пока ещё не осознавая этого, завидует младшей сестре. При этом бабушка уверена в том, что родители больше внимания уделяют младшей девочке, а старшая от этого страдает.

Судя по всему, главная причина особенностей старшей девочки связана с тем, что взрослые не обеспечили детям единой смысловой жизнедеятельности. Бабушка с дедушкой справедливо говорят, что Юля не умеет с собой справиться. Но способность управлять собой возникает через способность управлять другим. Иными словами, если бы взрослые создали условия, при которых старшая девочка помогала младшей управлять собой, скорее всего, у неё не было бы проблем с эмоционально-волевой сферой.

им возможность самостоятельно строить и выяснять свои отношения.

Ничто не объединяет так, как наличие общей цели или противника. Эту психологическую закономерность можно эффективно использовать для укрепления отношений между братьями и сёстрами. Конечно, не нужно никого объявлять врагом и строить коварные замыслы, можно просто «по секрету» готовить для папы подарок или «тайно» придумать сценарий праздника. При этом, конечно, замыслы детей будут более интересными, а результат более высокого уровня, если в их «секретную компанию» войдёт взрослый. Например, дети с мамой готовят что-то для папы, или наоборот. Если такие сюр-

призы станут традиционными, то даже в младшем школьном возрасте дети будут способны самостоятельно, без чьей-либо помощи, подготовить что-нибудь очень приятное для родителей.

Объединение для выполнения какой-то деятельности «по секрету» помогает детям договориться, делает их более значимыми друг для друга и, наконец, позволяет отмечать как у себя, так и у брата или сестры способности, необходимые для выполнения той или иной задачи.

Действие этого совета будет ещё эффективнее, если братья и сёстры войдут в другие коллективы детей. Нередко родители возмущаются, когда ребёнок просится во двор поиграть с другом или хочет пригласить друга домой: «У



В семье растут три брата, и почти, как в сказке, «старший умный был детина... младший вовсе был дурак». Ну, дурак не дурак, но мальчик проблемный. В силу родовой травмы и перенесённых в раннем детстве неприятных заболеваний он был маленьким Епиходовым: падал на ровном месте, не мог справиться с вроде бы простым заданием, постоянно попадал в неприятные и не очень красивые ситуации.

Родители, привыкшие к тому, что подобный проблем со старшими детьми не было, страшно негодовали, ругали ребёнка и всё время ставили в пример вполне благополучных старших братьев. До поры до времени мальчиш это сносил, но, перейдя в четвёртый класс, стал откровенно пакостить: уничтожал тетрадки братьев, прятал и выбрасывал их любимые вещи, пытался подражать голосам (это, кстати, у него хорошо получалось) и по телефону говорил гадости от их имени. Наказания не только не меняли его поведение, но, наоборот, вдохновляли на новые «подвиги».

Родители почти смирились с тем, что их младший сын оказался, как они его называли, «законченным уродом». Но тут произошла трагедия: в автомобильной катастрофе погиб отец семейства, который был в полном смысле слова главой семьи и обеспечивал её материально. Мать впала в депрессию, стала много болеть: последние деньги ушли на врачей и лекарства.

В этой ситуации очень скоро выяснилось, что вдова не нужна своим благополучным старшим детям: жена одного из них была с ней в плохих отношениях, а другому в это время предложили интересную работу за рубежом. Именно

«урод», которого никто не возлагал особых надежд, помог матери выйти из тяжёлого психического и физического состояния и стал объединяющим стержнем для всей семьи.

Почему же младший ребёнок так плохо относился к своим близким в детстве и что помогло «дураку» спасти свою семью? В замечательной сказке-пьесе Е. Шварца «Два клёна» один из братьев, кстати, тоже младший, говорит, что грубые слова часто находятся на поверхности, а любовь и нежность спрятаны глубоко внутри. Поэтому человеку проще нагрубить, чем показать своё истинное отношение.

Младший ребёнок, конечно, страдал, потому что его не любили так, как старших братьев. Наверное, он далеко не всегда был виноват в том, что попадал в неприятные ситуации, но родители постоянно винили в этом только его. У мальчика постепенно возникло и развивалось негативное отношение к братьям, которые не только не помогали справиться с возникающими трудностями, но даже встали «по другую сторону баррикад». Ребёнку казалось, что если бы они не были такими примерными, родители увидели что-то хорошее и в нём.

Но когда он, уже взрослый, увидел беспомощную и большую мать и узнал о поведении «примерных» братьев, наступило время реализации того огромного внутреннего потенциала любви и добра, который остался неиспользованным в детстве. «Урод», во многом неосознанно, взял на себя роль отца по отношению и к маме, и к семье. А поведение старших братьев в этой ситуации тоже вполне объяснимо — они просто привыкли к тому, что их отношение к жизни и поступки всегда поощряются и становятся эталоном.

Сравнение одних детей с другими — одна из самых распространённых ошибок родителей. Именно это и привело к особенностям младшего ребёнка в детстве и к равнодушию взрослых старших братьев.



тебя есть брат, с ним и играй». Психологические особенности детей таковы, что они могут устать друг от друга (или выполнять всё время одну и ту же роль — младшего или старшего). В то же время известны случаи, когда малыши, имеющие братьев или сестер, оказываются настолько самодостаточными, что испытывают трудности во взаимоотношениях с другими детьми или взрослыми. Поэтому очень важно, чтобы братья и сёстры играли во дворе со своими друзьями, приглашали их домой и делились лакомствами. Это обеспечит не только хорошее психическое и личностное развитие, но также интерес и уважение к своему сиблингу.

■ Большая семья – большое счастье

Так стоит ли заводить в семье несколько детей? Чем компенсируются усталость, недосыпание, физические нагрузки, а иногда и ухудшение материального положения? Все эти и многие другие трудности и проблемы, возникающие в связи с появлением второго, третьего, четвёртого или даже пятого ребёнка, не идут ни в какое сравнение с тем счастьем, которое может дать семья, где есть семь «Я».

Правда, для этого мало только родить детей. Нужно строить с ними содержательные отношения, учить их любить и уважать друг друга и сделать так, чтобы рождение нового ребёнка не привело к ухудшению положения остальных.

Семейная жизнь и воспитание детей — очень трудная и ответственная работа, которую нужно уметь делать очень хорошо. И в этой работе самое главное, как говорит героиня Наталии Гундаревой в фильме «Однажды 20 лет спустя», «не думать о себе, а всё время думать про своих детей». О том, как это можно сделать без ущерба для своего личностного развития, мы поговорим в следующий раз. А пока ещё раз вернемся к малышу, который, как мы помним, «совершенно не просил» маму, чтобы она купила ему братика. Его родители сумели сделать так, что в отношениях братьев всю жизнь главными были любовь и уважение, а в трудных ситуациях они стали настоящей опорой друг для друга.

Елена КРАВЦОВА,

*доктор психологических наук,
профессор*



Чем занять

малыша



Рис. Павла Зарослова

Большинство родителей уже понимают, что для успешного развития ребёнка на первом году жизни необходимо не только организовывать физический уход – кормление, купание, пеленание, прогулки, сон, гимнастику, но и создавать условия для общения с взрослыми, познания окружающего предметного мира.

Родители часто задают вопросы о том, в какие игры играть с малышом, какие предлагать ему игрушки на разных возрастных этапах. По мере взросления растут возможности ребёнка, изменяются его интересы и предпочтения. Одни игры и игрушки перестают быть для него привлекательными, другие, прежде не интересовав-

шие, становятся на какое-то время самыми любимыми, третьи остаются любимыми на протяжении многих лет. Поэтому нет и не может быть строгих ограничений типа «в 1 месяц ребёнку нужны такие-то игрушки, в 2 – другие»... Родителям, с одной стороны, необходимо знать, какие игры и игрушки целесообразно предлагать на том или



ином возрастном этапе, а с другой стороны, они должны учитывать индивидуальные предпочтения ребёнка. К подобным вопросам нельзя подходить формально и на том основании, что малыш достиг определённого возраста, лишая его любимых игрушек и навязывать неинтересные занятия. Предлагаем перечень игрушек и игр, который может послужить ориентиром для родителей, но не строгой инструкцией. Малыш с самых первых дней должен иметь возможность выбора.

Этап новорождённости — первый месяц. В этот период малышу целесообразно предлагать игрушки и предметы для зрительного и слухового восприятия. Известно, что новорождённые предпочитают сложные зрительные стимулы простым, а среди них — изображение человеческого лица.

Положите в кроватку мягкую куклу или поставьте неваляшку так, чтобы в моменты бодрствования ребёнок мог видеть лицо куклы.

На бортик кроватки повесьте яркую плёнку с узорами или разноцветные

нение способствует развитию зрительной конвергенции. Старайтесь обратить внимание ребёнка на игрушку, поворачивая её разными сторонами, встряхивая, перемещая в разных направлениях, побуждайте словами обратить внимание на предмет: «Катенька, посмотри, какой колокольчик! Как он звенит! Нравится тебе?»

К концу первого месяца большинство младенцев уже могут сосредоточенно смотреть на вращающийся модуль или игрушку, подвешенную на резинке. Старайтесь подбирать те игрушки, на которые малыш охотно смотрит, меняйте их по мере угасания интереса.

От 1 до 6 месяцев. На этом возрастном этапе ребёнок начинает радоваться игрушкам, стремится обследовать новые предметы всеми доступными способами: рассмотреть, дотронуться, ощупать руками и ртом. К 3–4 месяцам он быстро вычленяет и с интересом рассматривает новые предметы, свободно наблюдает за движущимися в отдалении предметами, сосредоточенно рас-

Излишняя стимуляция также вредна, как и её недостаток. Следите, чтобы ребёнок не переутомился

плёнки, лоскуты, прикрепите погремушку.

В периоды бодрствования ребёнку можно предлагать простые «упражнения».

Возьмите яркий или блестящий предмет (неваляшку, колокольчик, ёлочную игрушку, ложечку) и медленно перемещая его по горизонтали перед глазами младенца, постарайтесь «зацепить» его взгляд.

Когда малыш научится следить за предметом, можно попробовать приближать и удалять игрушку — это упраж-

сматривает игрушку, переводя взгляд с одной её детали на другую, ощупывает предмет, приложенный к ладони, захватывает вложенную в руку погремушку, толкает рукой или ногой находящуюся вблизи неваляшку или мяч. Он активно рассматривает окружающую обстановку в новом помещении, протягивает руку к заинтересовавшей игрушке, пытается захватить её.

Предлагайте малышу игрушки и предметы для рассматривания и наблю-



дения, которые подвешиваю или ставяю рядом с ребёнком. Они должны быть разной формы, цвета, величины, фактуры. Это погремушки с разноцветными шариками, деталями различной формы, изображением животных, куколочки, модули, неваляшки, мягкие игрушки, блестящие предметы — колокольчики, ёлочные украшения и прочее.

Игрушки для развития слухового восприятия — это, кроме погремушек и колокольчиков, резиновые игрушки-пищалки, музыкальные модули, бубенцы, дудочки.

Игрушки, которые можно толкать, отпихивать рукой или ногой, — надувные мячи, неваляшки и мягкие игрушки среднего размера.

Игрушки для хватания — лёгкие погремушки с шариком или ручкой, удобные для захватывания и удерживания.

Играйте с ребёнком, показывая ему не только игрушки, но и разнообразные привлекательные предметы (зеркальце, бусы, часы). Носите малыша по квартире, привлекайте его внимание к деталям интерьера: картине, вазе, статуэткам. Предоставьте малышу возможность как следует рассмотреть заинтересовавший предмет, помогите дотянуться до него, потрогать ручкой.

Не забывайте менять игрушки по

мере угасания интереса малыша к ним. Показывая ребёнку игрушку, демонстрируйте все её возможности, поворачивайте разными сторонами, потряхивайте, покачивайте. Показывая игрушку, обязательно разговаривайте с малышом: привлекайте к ней его внимание «Посмотри, Анечка, какая погремушечка!» Спрашивайте: «Тебе нравится эта куклолка?»

Поддерживайте положительные эмоции ребёнка, возникающие по поводу игрушек, стремитесь разделить радость малыша: пытайтесь встретиться с ним взглядом, обменяться улыбками, смеяться вместе с ним. Это способствует развитию у младенца сопереживания, привязанности к близкому взрослому.

Играйте с малышом в эмоциональные игры: «Ку-ку!», «Коза-коза», «Баран-баран».

Помните, что при взаимодействии с младенцем всегда необходимо подстраиваться к его интересу, учитывать его состояние, ведь излишняя стимуляция также вредна, как и её недостаток. Следите, чтобы ребёнок не переутомился: не включайте музыку и музыкальные

Природа – дом родной!

Хотите, чтобы ваши дети проявляли свой внутренний потенциал и развивали его? Отведите их в парк!

По данным исследования американских учёных, польза прогулок и игр на природе несомненна. Дети, играющие на открытом воздухе не меньше 5 часов в неделю, получают прочную связь с окружающей средой, бережнее относятся к природе. Исследователи университета штата Мичиган (США) установили, что полезная привычка к прогулкам формирует у детей миролюбие и духовность, снижает уровень стресса, помогает бороться со страхами, воспитывает эстетически.

Источник: журнал «Study of Religion, Nature and Culture»



модули надолго, не продолжайте игру, если малыш устал.

От 6 месяцев до 1 года. Во втором полугодии жизни малыш старательно изучает все признаки любого попавшего в его руки предмета. Он перебирает множество действий: подносит предмет ко рту, чтобы обследовать его с помощью языка и губ, переворачивает и разглядывает под разными углами зрения, ощупывает, трогает пальчиком детали поверхности. Ребёнок стремится узнать, что произойдёт в результате разнообразных действий, которые он научился выполнять, использует игрушки как средство для получения определённого эффекта. Совершая самостоятельно разнообразные действия с предметами, ребёнок знакомится с их

начинает до года ходить самостоятельно, он научается толкать перед собой игрушку-каталку, тянуть за верёвочку машинку, лошадку.

Во втором полугодии малыш начинает понимать речь, активно интересуется всем окружающим, особенно его привлекают предметы, которые находятся в руках у взрослого, и действия с ними. Помимо игрушек ребёнку следует предлагать для игры и рассматривания твёрдые книжки с яркими картинками, предметы домашнего обихода, кухонной утвари.

Важным направлением развития в этом возрасте является формирование у ребёнка образа себя. Помимо общения с взрослым, этому способствуют игры перед зеркалом. Дети охотно рассматривают своё отражение, открывают и

Важны и предметы, которые находятся в руках у взрослого, и действия с ними

различными свойствами, постигает причинно-следственные связи между своими действиями и их последствиями. Например, ударяет по столу кубиком — слышит звук, выпускает из рук ложку — она падает и звенит, мнёт или рвёт бумагу — она шуршит и изменяет форму.

Начиная с 7–8 месяцев ребёнок старается подражать действиям взрослого и действовать совместно с ним: катать поочерёдно друг другу мячик, машинку, подавать кубик. К 9 месяцам он научается вынимать и перекладывать мелкие предметы в ведёрко, кастрюльку, баночку, вкладывать маленькие формочки друг в друга, открывать и закрывать крышечку коробки. К концу года он охотно играет в кубики, стараясь поставить их друг на друга, пытается нанизывать кольца на пирамидку, «баюкать» куклу. Если ребёнок

закрывают рот, высовывают язык, корчат рожицы, смеются, соотносят свои реально совершаемые движения с наблюдаемыми в зеркале: шевелят пальчиками, размахивают ручками, прослеживая взглядом отражение своих движений.

Предлагайте ребёнку предметы и игрушки, различные по размеру, цвету, форме, выполненные из разных материалов, с которыми можно совершать разнообразные действия:

- резиновые и поролоновые мячики и зверюшки; деревянные и пластмассовые кубики, пирамидки, детали конструкторов;
- формочки, которые можно вкладывать друг в друга или заполнять шариками; матрёшки;
- резиновые и деревянные молоточки;
- заводные игрушки: машинки, лягушки, обезьянки;



— игрушки — музыкальные инструменты: бубен, шарманка, колокольчики, металлофон.

Развивающие игрушки можно не только купить в магазине, но и сделать самим из подручных материалов. Например:

— заполните горохом пластмассовую бутылочку и завинтите крышку, получится интересная погремушка;

— шейте из разных тканей мешочки и куколки, набейте их разными материалами — ватой, фасолью, мелкой крупой;

— изготовьте коробочки с отверстиями, в которые можно просовывать разные предметы;

— для игр подойдут разнообразные предметы домашнего обихода: миски, кастрюльки, ложки, мамин сумки с разными застежками, старый телефонный аппарат или радиоприёмник; крупные пуговицы, катушки, ленты, верёвочки, шнурки, которые можно складывать в коробки для рукоделия с разными отделениями.

Помните, что игрушки для ребёнка должны быть сделаны из экологически безопасного материала.

Не давайте малышу сразу много игрушек, достаточно двух-трёх. При этом следите за тем, чтобы у малыша всегда был выбор и чтобы ему было интересно. Как только интерес к игрушке угасает, предлагайте ребёнку что-то новенькое. Предлагая новую игрушку, обязательно покажите, как с ней можно играть.

Организовывайте совместные с ребёнком игры с предметами: показывайте разнообразные действия с ними, побуждайте малыша действовать вместе с вами.

Рассматривайте вместе с малышом картинки в книжках и организовывайте речевые игры. Рассматривая изображения животных, полезно, называя их, произносить звуки, имитирующие «речь» того или иного зверька. Например: «Это лягушка, она говорит: ква-ква. А это мышка, она тоненько пищит: пи-пи-пи». В конце года малыш уже сам сможет показать, где на картинке рыбка, зайчик или птичка. Если ребёнок ошибся, не поправляйте его сразу, не говорите: «Нет, это не зайчик, это птичка», а скажите: «Молодец, ты показал птичку, а я покажу тебе зайчика».

Предоставьте ребёнку возможность играть перед зеркалом. Укрепите его так, чтобы малыш мог видеть себя во весь рост. Учите малыша находить и показывать у себя, у мамы, куклы, мишки различные части лица: лоб, нос, глаза, губы, щёки, уши и прочее.

Играйте с ребёнком в игры-потешки: «Ку-ку!», «Коза-коза», «Ладушки», «Сорока-ворона», «Баба сеяла горох» и другие. Все эти игры радуют ребёнка, углубляют привязанность к взрослому, способствуют развитию внимания, подражания, речи.

Софья МЕЩЕРЯКОВА,
кандидат психологических наук



Солнце ПОВСЮДУ

С витамином D человечество «знакомо» почти целый век. Однако недавние исследования показали, что нет в человеческом организме органа или ткани, которые могли бы обойтись без этого «солнечного витамина».

Нормальная обеспеченность витамином D обуславливает эффективное функционирование и предотвращение разнообразных заболеваний на протяжении всей жизни. Современные исследования посвящены уже не лечению и профилактике рахита, а влиянию витамина D на организм в целом.

■ Чем раньше, тем лучше

Недостаток витамина D у беременной является причиной серьёзных проблем у плода — риска задержки формирования головного мозга и формированию катаракты.

Хронический дефицит витамина D у детей раннего возраста повышает риск развития сахарного диабета, ожирения, онкологической патологии, аутоиммунных, сердечно-сосудистых и аллергических заболеваний, язвенного колита и болезни Крона.

■ Правильное лекарство

Раньше единственным средством, содержащим витамин D, был пресловутый рыбий жир. Его вкус и запах хорошо помнит старшее поколение, а об обеспечении детей заботилось государство. На смену рыбьему жиру

пришли препараты, содержащие масляный раствор витамина D. В то же время, при назначении витамина D крайне важен точный подбор дозы, чтобы малыш не получил избыток этого витамина. Ведь передозировка может крайне отрицательно сказаться на организме ребёнка. Поэтому ирландскими учёными был разработан препарат «Колиф витамин D₃», в одной капле которого содержится 80 МЕ (международных единиц). То есть, давая ребёнку ежедневно 4–5 капель (суточную дозу) вы не ошибётесь и не дадите лишнего. Кроме того, «Колиф витамин D₃» безопасен: в его состав входят только натуральные компоненты — очищенное кокосовое масло и витамин D₃, полученный из ланолина овечьей шерсти. Препарат не содержит побочных веществ, поэтому не вызывает аллергических реакций. Его можно совмещать с другими витамин-содержащими комплексами или детским питанием без риска передозировки. Эффективность подтверждена многолетним опытом применения в Европе и США, а высокий стандарт качества — GMP производством.



На правах рекламы

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



Фруктовый

праздник

Соки и нектары – важная часть рациона питания ребёнка. Они не только вкусны, но и содержат огромное количество важных веществ. Эксперты в области питания считают, что соки – такой же важный компонент прикорма, как и каши, овощные пюре или мясо.

Сроки введения соков в рацион малыша связаны со степенью зрелости его кишечника. И лучше это сделать в интервале между 17-й и 26-й неделями жизни. С какого продукта начинать прикорм, должен определить педиатр, учитывая не только возраст, но и особенности ребёнка.

■ Соки – это полезно

Детишки любят соки, потому что они сладкие. Ведь мамино молочко тоже сладкое. Важно, что сладость в соках обеспечивается природными сахарами – фруктозой и глюкозой (а не сахарозой) – источниками энергии.

Одним из преимуществ соков и нектаров является высокое содержание калия – минерала, который необходим для правильного функционирования почек и сердца, мышц, обеспечения энергетического баланса. Калий увеличивает работоспособность, положительно влияет на работу мозга путём улучшения процессов поступления в него кислорода.

Только с фруктами и овощами могут быть получены ребёнком растительные полифенолы – биофлавоноиды. Они защищают организм от неблагоприятных экологических факторов и способствуют укреплению сосудов.

Важный компонент соков – органические кислоты. Это они придают сокам вкус, подчёркивают их натуральную сладость. Кроме того, органические кислоты помогают перевариванию мяса и рыбы. Соки и нектары богаты микроэлементами – калием и железом, кото-





рые необходимы для правильной работы сердечно-сосудистой системы и профилактики анемии. Пищевые волокна, которых особенно много в соках и нектарах с мякотью, улучшают работу пищеварительной системы, положительно влияя на микрофлору.

Рассчитать необходимый для ребёнка первого года объём сока очень легко — 10 мл/кг/день, лучше дробно: не менее чем в два приёма. То есть, годовалому крохе можно дать 100 мл сока дважды по 50 мл.

■ Первый выбор самый трудный

Большинство педиатров считает, что отдалённое назначение сока показано детям с функциональными нарушениями пищеварения (учащённый жидкий стул) и из группы риска по

развитию пищевой аллергии. Лучше начинать с монокомпонентных соков промышленного производства. Это гарантирует качество и микробиологическую безопасность. Кроме того, промышленные соки позволяют формировать правильные пищевые привычки.

Один из лидеров в производстве продуктов детского питания «ФрутоНяня» выпускает широкий ассортимент соков и нектаров: моно- и поликомпонентные, а также низкоаллергенные соки из серии «первый выбор»* из яблок и из груш. Среди соков «ФрутоНяня» есть целая серия гипоаллергенных — из яблок, груш и яблока и груши с мякотью. Для детей постарше разработаны поликомпонентные соки и нектары из смеси фруктов, фруктов и ягод.



На правах рекламы

*Лучшим питанием для ребёнка раннего возраста является грудное молоко. Перед введением прикорма необходимо проконсультироваться с педиатром. Гипоаллергенность клинически доказана в ИЦЗД в 2011, 2013, 2016 гг., исследование прошли 18 продуктов прикорма «ФрутоНяня»: сок из яблок осветлённый, сок из груш осветлённый, сок из яблок и груш с мякотью, пюре из яблок, пюре из груш, пюре из чернослива, пюре из брокколи, пюре из цветной капусты, пюре из тыквы, пюре из кролика, пюре из индейки, каша рисовая безмолочная, каша гречневая безмолочная, сок из яблок прямого отжима, сок из яблок и груш прямого отжима, сок из яблок и слив прямого отжима, сок из яблок и чёрной смородины прямого отжима, пюре из кабачков. Сведения о возрастных ограничениях применения продукции «ФрутоНяня» смотрите на индивидуальной упаковке.



Игры с манкой

В развитии детей раннего возраста большую роль играет мелкая моторика. Игры с водой и песком являются хорошим способом её тренировки и очень нравятся детям. Однако в обычной квартире использование песка для детских игр, как правило, невозможно. Помимо того, что маленькие дети норовят попробовать песок на вкус, зимой найти его не так то просто. Хорошей альтернативой песку, которая по многим свойствам может его заменить, является обычная манка. Она съедобна и безопасна для детей. Её можно легко найти в любом продовольственном магазине, в любое время года. Игры с манкой способствуют развитию тактильного восприятия, мелкой моторики, созданию эмоционально положительного фона у

ребёнка, развитию творческого воображения. А творческие поделки из манки развивают воображение не только детей, но и их родителей.

В своей работе я использую игры, взятые из пособий по игре с песком, и применяю их в играх с манкой. А некоторые игры придумывают сами дети, и мне остаётся следовать за ними.

Манку можно насыпать в обычный тазик, а на пол постелить газетку, чтобы после игры можно было легко убрать просыпанную манку с пола. Но манка легко убирается и обычным пылесосом или веником.

«Мышонок». Цель — знакомство с манкой, создание положительного эмоционального фона у ребёнка.



Ночь на дворе
(малыш засовывает ладошки поглубже в крупу),
 Мышонок в норе,
 Норка в песке
(родители осторожно счищают песок с ладошки малыша...),
 Дверь на замке
(...стараясь не коснуться её).
 Ночь позади
(полностью вытащить ладошки из песка и стряхнуть),
 Мышонок, выходи!

«Песочные часы». Цель – развитие мелкой моторики, развитие умения откручивать крышечки на бутылках, создание положительного эмоционального фона у ребёнка.

Для игры используются воронки, сделанные из пластиковых бутылок.

Знают часики у нас,
 Что нам делать каждый час:
 «Динь-динь-динь!» –
 пора вставать!
 «Тик-тик-так!» –
 пора гулять!

Ночь пришла: «Бим-бом-бим-бом!»
 Спи скорее сладким сном!
 А бывают точные,
 Часики песочные.

В воронку насыпается песок, как можно больше. Ребёнок с помощью мамы, а когда научится, уже самостоятельно, откручивает крышечку с горлышка воронки и наблюдает за тем, как песок высыпается из неё. Крышечка снова прикручивается, и игра повторяется.

Можно насыпать разное количество песка, обращая внимание ребёнка, что воронка неполная и высыпается быстро, а если крупы много, то высыпается дольше.

Игры с манной крупой очень нравятся малышам, вызывают у них искренний восторг, и ребёнка просто невозможно оторвать от неё. Позвольте малышу некоторое время самостоятельно покопаться в манке и поиграть. А затем покажите ему, как ещё можно играть с манной крупой.



ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АКАДЕМИЧЕСКИЙ
 ЦЕНТРАЛЬНЫЙ
ТЕАТР КУКОЛ
 С.В. ОБРАЗЦОВА

Июнь 2018

Большая сцена:

10 (14-00)	«Синяя птица» М. Метерлинк _____	6+
11 (18-00)	«Необыкновенный концерт» С. Образцов, А. Бонди _____	12+
12 (12-30)	«Аленький цветочек» С.Т. Аксаков _____	6+
15 (19-00), 30 (18-00)	«Божественная комедия» И. Шток _____	12+
16 (12-30)	«Гулял по улице щенок» по ст. Левина и Р. Мухи _____	6+
17 (14-00)	«Маугли» Н. Гернет _____	6+
20 (11-00)	«Наша Чукоккала» К. Чуковский _____	0+
21 (12-30)	«Волшебная лампа Аладдина» Н. Гернет _____	6+
24 (14-00)	«Щелкунчик» Э.Т.А. Гофман _____	6+
30 (12-30)	«Путешествия Гулливера» Дж. Свифт _____	6+

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



Здравствуй,

лето!



Если возраст малыша старше шести месяцев и его состояние здоровья до сих пор не внушало тревоги, то нет никаких препятствий для выезда на отдых. Если вы уже сделали какие-то прививки — хорошо. Если же нет, не стоит их делать менее чем за две недели до предполагаемой поездки. Риск нежелательных реакций на прививку довольно высок в условиях смены климата. К тому же, чтобы выработать ответ на прививку, детский организм напрягает все свои силы в течение 2–3 недель после вакцинации. И в это время ему противопоказаны новые стрессы. А перелет, адаптация к другому климату, избытку солнечного света — это стресс.

■ Какой отдых предпочесть

Конечно, отдых на море. Тут есть ряд ограничений.

- Не стоит для первого путешествия выбирать страну с очень длительным перелётом.

- Климат в стране назначения не должен быть резко отличным от места вашего постоянного проживания. Перепад температуры не должен превышать 10 градусов. Оптимальная продолжительность пребывания в другом климате — около 3–4 недель.

- Желательно, чтобы температура воды в море была 26–28 градусов.

В большинстве случаев наиболее комфортно останавливаться в апартаментах или снимать домик. Это сразу решает ряд проблем: вы сможете спокойно кормить малыша тем, что ему привычно, в удобное для вас время.

■ Как защитить ребёнка от солнечных ожогов и теплового удара

- Обязательно ношение панамки даже в тени. Если вы купаете малыша в море, повяжите на его голову косыночку. Если она намокнет — не страшно.

- Приобретите зонт. Козырёк коляски



не обеспечивает полноценной тени для комфорта и безопасности малыша.

- Пребывание на солнце для ребёнка считается безопасным с 8 до 11 часов утра, и с 17–18 часов до заката, так как даже при наличии хорошего укрытия от солнца есть риск теплового удара. Послеобеденный сон желателен даже для старших детей и взрослых. Он помогает справиться с избытком солнца и быстрее акклиматизироваться.

- Пить без ограничения простую негазированную воду, избегать сладких напитков.

- До того, как выйти из дома, нанесите солнцезащитный крем на всю кожу ребёнка. Если вы купаете малыша в наддувном бассейне или в море, повторно нанесите слой крема. Дети смуглые лучше адаптируются к солнцу.

- Чтобы помочь коже выработать защитный пигмент, рекомендуется употреблять продукты с высоким содержанием бета-каротина — морковь, томаты, персики, манго, абрикосы. Для усиления защиты хорошо помогут цитрусовые и виноград, оливковое масло, оливки и маслины в любом виде.

■ Медицинское сопровождение

Обязательно оформите медицинскую страховку на ребёнка. Она не так уж дорого стоит, но поможет решить проблемы в случае заболевания малыша. В большинстве стран вы не сможете без рецепта врача купить даже банальное жаропонижающее. В то же время по страховке ребёнка не только осмотрят и назначат лечение, но и выдадут лекарственный препарат совершенно бесплатно.

■ Чего опасаться

Наиболее распространены на отдыхе случаи кишечных инфекций и респираторных заболеваний. Возможны аллергические реакции, реакции на укусы насекомых.

Для предотвращения этих заболеваний старайтесь пить исключительно бутилированную воду, тщательно мойте

овощи и фрукты, по возможности не пользуйтесь общественным транспортом. Одевать ребёнка нужно с учётом температуры и ветра, обязательно после выхода из воды тщательно вытрите его полотенцем, следите, чтобы малыш не переохладился в воде. При малейшем намёке на насморк на один день откажитесь от купания, наблюдайте за ребёнком. С осторожностью пробуйте новые продукты. Позаботьтесь о средствах защиты от укусов насекомых (фумигаторы, спреи, москитные сетки).

■ Если малыш заболел

Если ребёнку меньше года и у него поднялась температура или начались рвота или понос, ни в коем случае не следует заниматься самолечением. Окажите ему первую помощь и обратитесь к врачу.

■ Что взять с собой в путешествие

- Термометр (желательно инфракрасный: он позволяет мгновенно измерить температуру).

- Аспиратор для отсасывания слизи из носа с комплектом сменных насадок.
- Капли в нос (сосудосуживающие).
- Крем при ожогах или расчёсах.
- Противоаллергический гель — если покусает насекомое или появится аллергическая сыпь на незнакомый продукт.

- Жаропонижающее средство в форме сиропа.

- Йод.

- Бинт, пластырь.

В заключение хотелось бы отметить, что поездка в тёплую солнечную страну, на морской курорт будет исключительно полезна для здоровья малыша. А при внимательном отношении и хорошей продуманной организации станет замечательным отдыхом для всей семьи.

Анна ВЕСЕЛОВА,

*врач невропатолог, кандидат
медицинских наук*



Рис. Павла Зарослова

На вторых ролях

В нашу редакцию пришло письмо мамы шестилетнего Саши П. «Мой ребёнок, умный и способный мальчик, всё время повторяет: «Я не смогу этого сделать, у меня ничего не получится...» Он старается спрятаться за спины взрослых, старших ребят. Что с ним? Как помочь моему малышу?» Застенчивость – серьёзная проблема. Как часто мы встречаем взрослых, которым не помогли вовремя справиться с застенчивостью, с тяжкими переживаниями, связанными с ней. Такие люди «зажаты», постоянно испытывают внутренний дискомфорт, не могут из-за своей застенчивости добиться успеха в жизни, соответствующего их интеллекту и образованию.



Застенчивость проявляется уже в раннем детстве. Опрос родителей трёхлетних детей показал, что та или иная степень застенчивости свойственна 42 процентам дошкольников. Многие родители сталкиваются с застенчивостью своих детей чаще всего в ситуациях, когда ходят с ребёнком в гости или к ним в дом приходят друзья. Ребёнок робеет, прижимается к маме, не отвечает на вопросы взрослых. Такие дети стесняются подойти к группе играющих сверстников, не решаются включиться в их игру. Их смущают ситуации, в которых к ним привлечено внимание, они стремятся раствориться среди других, стать незаметными.

Однако в целом застенчивый малыш доброжелательно относится и к взрослым, и к сверстникам, готов общаться с

рует на замечания, обижается на шутку, иронию в свой адрес, в этот период ему как никогда нужны похвала и одобрение взрослого. Поэтому взрослым необходимо вести себя особенно внимательно и деликатно по отношению к малышу. Ведь уязвимой у застенчивого ребёнка является именно область чувств.

■ Многие могут, просто смущаются

Давно замечено, что застенчивость не связана со способностями ребёнка, уровнем его интеллектуального развития. Застенчивые дети не хуже других справляются с разного рода заданиями, но малейшее порицание может вызвать у них всплеск робости и смущения, затормозить их деятельность. Они более

Может быть, малышу не хватает выражения вашей любви, похвалы и поддержки?

ними. Но одновременно испытывает большое внутреннее напряжение. Оно проявляется в его нервных движениях, состоянии эмоционального дискомфорта, боязни обратиться к другому человеку, проявить свои желания. Иногда ребёнок вообще не откликается на обращения, особенно незнакомых людей, или отвечает односложно, очень тихо, вплоть до шёпота. Характерной особенностью общения застенчивого ребёнка является его прерывистость, цикличность: ребёнок может на время преодолевать затруднения в общении, когда чувствует себя свободно и раскрепощённо. Например, с близким человеком, в хорошо знакомой ситуации.

Наблюдения показывают, что застенчивость особенно отчётливо проявляется на пятом году жизни. Это связано с тем, что в этом возрасте у детей формируется потребность в уважении взрослого. Ребёнок остро реаги-

осторожны в своих действиях и высказываниях, менее настойчивы в достижении результата, чем их незастенчивые ровесники.

Но это не означает, что они плохого о себе мнения. Как правило, застенчивый ребёнок считает себя очень хорошим, отношение к себе как к личности у него самое положительное. Его проблема заключается в другом: ему представляется, что окружающие люди относятся к нему хуже, чем он сам относится к себе. С возрастом тенденция к разрыву в оценке себя самим и другими людьми у ребёнка усиливается. Это вносит дисгармонию в его самооценку, заставляет мучиться сомнениями относительно ценности своего Я.

Поскольку застенчивые дети постоянно ориентированы на оценку своих действий, они остро реагируют на замечания взрослого, а примерно с пяти лет у них формируется парадоксальное



Психолог:

Они стремятся раствориться среди других, стать незаметными

отношение к похвале: одобрение взрослого часто вызывает одновременно чувство радости и смущения.

■ Как помочь справиться

Многие проблемы застенчивых детей определяются характером их взаимоотношений с близкими людьми. Вот несколько рекомендаций родителям, как помочь своему малышу справиться с застенчивостью.

- Самое главное — поднять самооценку ребёнка в тех ситуациях, когда

доставляют родителям меньше хлопот, чем озорные и непослушные. Поэтому и внимания им уделяется меньше, в то время как именно таким детям оно требуется в большей мере.

- Следующая задача — помочь ребёнку повысить самооценку в конкретных видах деятельности, поддержать его уверенность в себе. Застенчивый ребёнок боится отрицательной оценки, но это не значит, что оценка ему не нужна вовсе. Делая что-то вместе со своим малышом, выразите убеждённость в том,

Застенчивые дети постоянно ориентированы на оценку своих действий

его беспокоит отношение к нему других людей. Проанализируйте своё поведение и взгляните на ситуацию в семье глазами малыша. Может быть, ему не хватает выражения вашей любви, похвалы и поддержки? Ведь мы обычно обращаем внимание на своих детей лишь тогда, когда они что-то делают плохо, и не замечаем их достижений, хороших поступков. Застенчивые дети

что он справится с задачей, а если нет, то это не беда, и вы всегда поможете ему и вместе преодолеете трудности.

Если вы видите, что малыш слишком сосредоточен на оценке и это тормозит его действия, отвлеките его от оценочной стороны деятельности. Здесь вам помогут игровые приёмы и юмор. Обыграйте ситуацию, внесите в неё элемент воображения. Например, если



малышу не удастся собрать пирамидку или фигурку из LEGO, сделайте их одушевлёнными и наделите вредным характером, который мешает ребёнку справиться с задачей. Поговорите с ним от имени придуманного вместе персонажа, разыграйте смешную ситуацию.

взрослыми, и это может сковывать их инициативность и творческие проявления. Задумайтесь над тем, не слишком ли часто вы ограничиваете свободу ребёнка, его непосредственность и любознательность. Ваше гибкое поведение поможет малышу избавиться от страха

Проявляйте убеждённость в том, что ребёнок справится с задачей

Это разрядит напряжённость, отвлечёт малыша от самого себя, придаст ему смелости. Следует помнить о том, что застенчивые дети часто очень осторожны и побаиваются всего нового. Они в большей мере, чем их незастенчивые сверстники, стремятся к соблюдению правил, боятся их нарушить.

У застенчивых детей в большей степени сформирован внутренний запрет на поступки и действия, порицаемые

наказания, а чрезмерные ограничения часто оказываются причиной детских неврозов.

- Не менее важно — помочь ребёнку научиться свободно и раскрепощённо выражать свои эмоции, желания, чувства. Снять внутреннее напряжение, почувствовать себя свободно помогут игры с взрослыми в прятки, жмурки, пятнашки. А игры-соревнования в кегли, мяч, стрельбу из лука с присос-

На правах рекламы

Здравствуйте! У сына врождённое косоглазие с углом 25 градусов. Нужна операция, но врачи говорят, что нужно подождать до 8–10 лет. Что посоветуете?

Ангелина, Балашиха, Московская обл.



Виктория БАЛАСАНЯН,
к. м. н.,
офтальмохирург
детской
глазной клиники
«Ясный Взор»

При врождённом косоглазии операцию нужно провести как можно раньше, это необходимый этап правильного лечения ребёнка с косоглазием. 90 процентов таких детей не воспринимают 3D-формат и видят мир плоским, потому что нет бинокулярного и стереоскопического зрения. Операция создаст условия для формирования этих функций к 5–6 годам и полной реабилитации ребёнка до школы.

Самая совершенная в мире технология хирургии косоглазия — радиоволновая хирургия косоглазия с принципами математического моделирования, разработанная в наших клиниках. Вместо традиционных скальпелей и ножниц мы применяем радиоволновой нож, сохраняющий структуру глаза, наши операции малотравматичны, не требуют долгой реабилитации, из стационара ребёнка мы выписываем на следующий день. А математическое моделирование делает наши операции точными, мы рассчитываем каждый этап для пациента с учётом его угла косоглазия, остроты зрения и других показателей, а планируемый результат можем показать до её проведения. Ждать — не верная тактика. Лечение нужно начинать сейчас!



ками, в преодоление препятствий, борьбу и прочие забавы, которые сопровождаются громкими возгласами, шутивными угрозами партнёров, смехом, дадут возможность ребёнку снять торможение, почувствовать себя увереннее, получить удовольствие от победы, похвалу и признание себя как личности.

чики, которые живут в таких же обстоятельствах, как и ребёнок, попадают в разные жизненные коллизии и находят выход из них. Часто дети стыдятся рассказывать о своих проблемах, а вот слушая или сочиняя рассказ о другом ребёнке, приписывая ему свои переживания, они становятся более открытыми для разговора о себе.

Научите свободно и раскрепощённо выражать свои эмоции, желания, чувства

Раскрепощению эмоциональной сферы, лучшему освоению языка эмоций хорошо способствуют игры-пантомимы: «Угадай эмоцию», «Где мы были, мы не скажем, а что делали — покажем», «Кто к нам пришёл», «Куклы пляшут», «Фанты» и другие. Желательно, чтобы в этих играх участвовали несколько взрослых и детей.

Игры-фантазии для застенчивых

Часто родители стараются объяснить детям, что бояться людей не надо, уговаривают их выступить перед гостями, прочитать стишок или спеть песенку. Такое прямое воздействие малоэффективно. Ребёнок весь сжимается, не может произнести ни слова, прячется. Гораздо более действенным приёмом борьбы со стеснительностью являются игры-фантазии, в которых различные персонажи наделяются чертами самого ребёнка, а ситуации близки к тем, которые особенно волнуют его, вызывают тревогу или страх. Такие игры помогают ребёнку в безопасной для него атмосфере игры как бы со стороны посмотреть на свои трудности, понять, что они бывают и у других детей, приобрести опыт их разрешения.

Игры на воображение могут иметь форму рассказа о девочке или маль-

Персонажами игры могут стать также знакомые детям герои сказок, животные. Поочерёдно проигрывая вместе с взрослыми роли страшного волка и боязливого зайчика, хитрой лисы и маленькой мышки, смелого мальчика и застенчивой девочки, ребёнок невольно находит в них отголоски своей собственной жизни и овладевает приёмами борьбы со своими страхами и тревогами. Хорошо, если вы вместе с ребёнком изготовите маски для таких игр, с их помощью ребёнку легче будет войти в роль, «спрятаться» за маской. Можно организовывать игры в «детский сад», где ребёнок, его сверстник и взрослый также поочерёдно разыгрывают роли воспитательницы и детей, которым нужно выступить перед другими, например, прочитать стихотворение или составить рассказ по картинке. Постепенно в игру можно вводить ограничения по времени, включать упражнения на громкость и выразительность речи. Все игры должны заканчиваться благополучно, приносить детям удовольствие и облегчение.

Опыт новых отношений с взрослыми и сверстниками, приобретённый в игре, поможет ребятам лучше справляться с реальными жизненными ситуациями.

Людмила ГАЛИГУЗОВА,
кандидат психологических наук



Познаём мир, играя

Сенсорные игры для дошкольников



Игра — это прекрасная возможность заинтересовать ребёнка, пробудить любознательность, повысить мотивацию. Активно играя, ребёнок получает ощущения, позволяющие формировать фундаментальный сенсорный опыт, который способствует формированию речи. Играть с различными сенсорными материалами можно в домашних условиях. Предлагаем несколько вариантов.

■ Сенсорно-сказочный сюжет

Игровым полем здесь служит сенсорная коробка. Это ёмкость с любым наполнителем (крупы, хлопья, орехи, шишки, камни, салфетки). Кроме наполнителя в ёмкость можно положить другие предметы, с которыми можно играть, — фигурки людей, животных, насекомых, игрушечные фрукты и овощи, деревянные буквы, домики и так далее.

Вместе с малышом придумывайте разнообразные сюжеты или предложите ему самому сочинить сказку. Это отличная возможность пробудить интерес, инициативу и творческую активность. Многообразие материалов позволяет активизировать ощущения, восприятие, зрительно-двигательную координацию.

■ Игры с песком

Очень занимательны игры с песком. Дело в том, что песок податлив, и руки человека бессознательно стремятся изменить его, создавать что-то новое, фантазировать. Используя невысокий ящик или контейнер, можно организовать домашнюю песочницу. Предложите малышу порисовать на сухом или мокрым песке, закопайте вместе клад, приготовьте «песочную еду».

■ Лэпбук

Лучше понять и запомнить информацию поможет создание увлекательной папки — Лэпбук. Лэпбук — это тематическая самодельная интерактивная папка с кармашками, окошками, подвижными деталями, куда родитель вместе с ребёнком собирает информацию по определённой теме. Такая папка поможет дошкольнику по своему желанию организовать полученную информацию, лучше понять и запомнить материал.

Играйте со своими детьми, обогащайте сенсорный опыт и получайте удовольствие от совместного творчества!

Светлана БЕЛАНОВА,
Ирина САДОВСКАЯ,

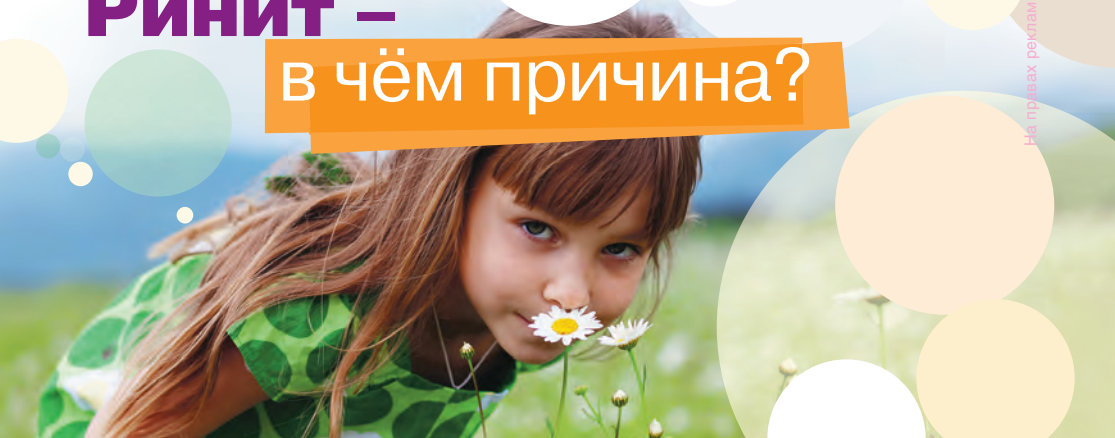
*учителя-логопеды Городского
психолого-педагогического центра*



Ринит –

в чём причина?

На правах рекламы



Татьяна ПОНКРАТОВА,
эксперт ИНВИТРО,
специалист клинической
лабораторной диагностики

Наступило лето, а вместе с ним время аллергии на цветение растений и время простуды при неосторожном пребывании на сквозняке. Как же понять, что именно стало причиной ринита?

Ринит – это насморк, наиболее часто встречающееся заболевание верхних дыхательных путей. Его симптомами могут быть воспаление и отёк слизистой оболочки полости носа, выделения из носа, непрерывное чихание. Он может сопровождаться температурой, головной болью, покраснением глаз, першением в горле и раздражением на коже в области носа и верхней губы. Чаще всего ринит – это первый признак острого респираторного заболевания (ОРЗ) вирусной (ОРВИ) или бактериальной природы. Другая причина начинающегося насморка – аллергическая реакция.

В зависимости от своей природы ринит требует принципиально разных подходов к лечению. Так как без своевременной диагностики и лечения забо-

левание может стать хроническим, до назначения специфических препаратов необходимо провести лабораторные исследования, которые позволят врачу выявить его истинную причину.

Клинический анализ крови позволит оценить общее состояние пациента. Обнаруженное повышенное количество лейкоцитов и изменения лейкоцитарной формулы более свойственны инфекционному риниту, а увеличение числа эозинофилов – специфично для аллергической реакции. Цитологическое исследование мазка со слизистой оболочки полости носа позволяет уточнить природу заболевания, если есть подозрение на аллергический ринит. Анализ на эозинофильный катионный белок, уровень которого растёт во время обострения аллергии, используют для оценки интенсивности аллергической реакции. Важным показателем является уровень общего иммуноглобулина E (IgE), который обычно повышен у лиц, страдающих аллергией. При подтверждении аллергической природы насморка назначаются лабораторные исследования на чувствительность к специфическим аллергенам, например, к аллергенам деревьев (ольха, лещина обыкновенная, ива, берёза, дуб) или к аллергенам группы домашней пыли и другим.

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

www.rebenok-info.com

**Растим
человека**



ГИПОАЛЛЕРГЕННЫЕ СОКИ «ФРУТОНЯНЯ»



БЕЗ ДОБАВЛЕНИЯ САХАРА



100% НАТУРАЛЬНЫЙ



БЕЗ КОНСЕРВАНТОВ



Для кормления грудных детей рекомендуется детское питание промышленного производства. Сведения о возрастных ограничениях применения продуктов «ФрутоНяня» смотрите на индивидуальной упаковке. Необходима консультация специалиста.* Расчет количества яблоч для сока яблочного осветленного «ФрутоНяня» 200 мл произведен из расчета средней массы плодов, данные могут варьироваться в зависимости от особенностей сырья и технологий производства.