

Октябрь 2014

www.rebenok-info.com

12+

Семь кругов одиночества.....	с. 34
Когда ничего нельзя.....	с. 36
Хрупкая эпидемия.....	с. 50

Издается с мая 1999 года

медицина
психология
педагогика

**МАМА
ПАПА**



Застывшее детство



Дочки-Сыночки

СУПЕРМАРКЕТ ДЕТСКИХ ТОВАРОВ



ЗИМНЯЯ КОЛЛЕКЦИЯ



Полупальто

1299.-



Комбинезон

799.-



Комплект
(куртка+брюки
на бретелях)

2999.-



Сноубутсы

1199.-



Снежокат

2797.-



Пинетки
100% овчина

799.-

DOCHKISINOCHEKI.RU 8 800 775-70-03



РЕТУШЁР

Детство. Обрывки событий, фраз, ощущений. Как составить точный портрет самого себя? Не хочется вновь встретиться с лопоухим (толстым, веснушчатым, косолапым...). И вот мы в роли ретушёра. Портрет готов. К чему досадные мелочи? Они прожиты, проработаны и забыты. Все эти дурацкие комплексы, неловкость, стеснение... Вот сейчас — другое дело.

«А у тебя в детстве такое было?» — спросит ребёнок. «Конечно, и я попадал в смешные и неловкие ситуации. Но всегда выходил из них с честью, разумеется». Мы начинаем рассказ. Так детство понемногу превращается в роман, сочинённый для себя. Малыш смотрит на этот нерукотворный памятник снизу вверх. Куда ему! Ничего... Пройдут годы, и его чадо будет стоять у пьедестала, раздавленное родительским совершенством.

Почему так часто мы боимся воспоминаний? Кто сказал, что детство — период безоблачного счастья? Нет, это время неудовлетворённости и мучительного поиска. Просто мы очень хотели забыть и забыли, обрета благополучие, купленное ценою самоотречения. Мы ушли из детства и плотно закрыли за собой дверь, там остался маленький человек с его ненужными вопросами. А теперь в эту дверь стучится ваш ребёнок. Открыть?

*Искренне ваш,
Анатолий ХАВКИН*

РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ:

БЛОХИН Б.М.

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

БЕЗРУКИХ М.М.

доктор биологических наук,
профессор, директор Института
возрастной физиологии РАО

РЕАН А.А.

член-корреспондент РАО, доктор
педагогических наук, профессор

КРАВЦОВА Е.Е.

доктор психологических наук,
профессор

КЕШИШЯН Е.С.

доктор медицинских наук, профессор

КОНЬ И.Я.

доктор медицинских наук, профессор

КУТУЗОВ А.Г.

доктор педагогических наук, профессор

ОСОКИНА Г.Г.

доктор биологических наук,
заслуженный врач РФ

СИМКИН К.М.

СОНЬКИН В.Д.
доктор биологических наук, профессор

УВАРОВА Е.В.

доктор медицинских наук, профессор

4

Тема номера

- 4 Молодые, да ранние
- 7 «Разминка» перед стартом
- 8 Маленькие мамы
- 10 Не хочу расти!
- 11 Куда приходит детство

12

Я расту

- 12 Формула детства
- 16 Первый месяц

20

От года до трёх

- 20 Сюжет для «экскаватора»
- 24 «Взрослое» чувство

28

Дошколёнок

- 28 Проверка слуха
- 32 Детский триатлон
- 34 Семь кругов одиночества
- 36 Когда ничего нельзя
- 40 Зачем нужно ходить в школу?

42

Я школьник

- 42 Щи да каша
- 44 Сперва «аз» да «буки»

50

Особый случай

- 50 Хрупкая эпидемия

56

Семейная консультация

- 56 На всю жизнь

Отпечатано офсетным способом в ЗАО «ПК «Экстра М», Россия, Московская область, Красногорский р-н, п/о «Красногорск-5», а/м «Балтия», 23 км. Тип. № 14-10-00122

Зарегистрировано в Федеральной службе по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор) Свидетельство о регистрации ПИ № ФС77-53335 от 22 марта 2013 г.

Тир. 250 000 экз.

Подписано в печать 7.10.2014

РЕДАКЦИЯ:

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

Учредитель — ООО «Здоровая семья»

Одобрено Департаментом здравоохранения г. Москвы

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

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

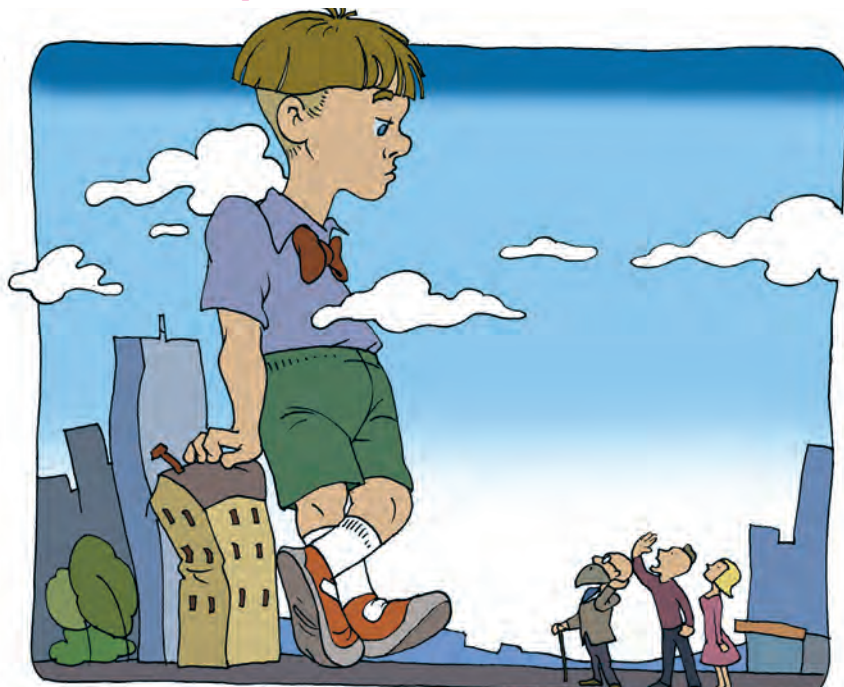


Рис. Павла Зарослова

Молодые, да ранние

У психологов есть такой тест: сначала ребёнка спрашивают, сколько ему лет, а потом уточняют — сколько ему лет на самом деле? Мало кто из ребят предыдущих поколений понял бы этот вопрос: для большинства из них биологический и психологический возраст были понятием идентичным.

Теперь ситуация кардинально изменилась.

Всё чаще 13–14-летние подростки пишут, что «на самом деле» им 40 или 50 лет. Один 12-летний мальчик сообщил, что ему «далеко за 70». Когда я поинтересовалась, в чём это, по его мнению, выражается, он ответил: «Мне скучно и ничего уже не хочется». Как такое представ-

ление об окружающем мире могло сформироваться у юного создания, жизнь которого, казалось бы, только начинается? Чем объяснить этот феномен и, главное, что с этим делать?

Мало кто из родителей и учителей станет отрицать, что современные дети очень быстро взрослеют и заметно отличаются от своих

сверстников, которые жили ещё 10–20 лет назад. Связано это, в первую очередь, с медиа-революцией, которая стала главной характеристикой сегодняшнего мира. Детям доступна любая информация, независимо от того, приносит она им пользу или вред. Они могут использовать самые разные средства для общения, что также ускоряет темп жизни и делает их более развитыми.

Различные гаджеты становятся частью жизни малышей ещё в детском саду, а к школе у них зачастую складывается впечатление, что всё уже познано, постигнуто и впереди ничего нового и интересного нет. Отсюда чувство пресыщенности, утомления, которое сопровождается инфантильностью и детской безответственностью: «зная всё», они не умеют зарабатывать деньги, не могут содержать себя и не хотят помогать родителям. Как это ни печально, современные дети, при всей их внешней «взрослости», нередко очень эгоистичны и сосредоточены исключительно на себе, своих проблемах и переживаниях.

■ Это моё, и это тоже моё

Раннее взросление детей совершенно не означает, что они становятся более сознательными, ответственными и разумными. Родителям и преподавателям иногда бывает очень трудно найти общий язык с представителями молодого поколения: как правило, они абсолютно уверены в том, что всегда правы, а если что-то происходит не так, то виноваты в этом окружающие их люди и обстоятельства. Раннее взросление часто приводит к неприятным последствиям: дети ошибочно полагают, что помощь взрослых им не нужна. Отсутствуют какие-либо авторитеты,

моральные ценности, из-за чего подростки совершают множество ошибок, которых можно было бы избежать, если бы они спросили совета или попросили поддержки у взрослых людей с большим жизненным опытом.

Одно из самых тревожных и тяжёлых последствий раннего взросления — нежелание учиться. Это касается как школы, так и высших учебных заведений. Современные подростки редко застревают на учёбе, к старшим классам абсолютно адаптируются в обществе и начинают решать «взрослые» проблемы, о которых школьникам задумываться ещё рано. Они абсолютно всё «знают» о взаимоотношениях полов, им «прекрасно известны» множество способов получать деньги, не работая. Их жизнь, насыщенная недетскими заботами, проходит в стороне от обучения, и стремление получить хорошее образование уже не является чем-то самоценным. «Корочка» может пригодиться лишь для того, чтобы в будущем «стать олигархом»: многие даже не думают о том, чтобы быть хорошим специалистом, уважать себя, стремиться к самосовершенствованию и делать мир вокруг немного лучше. Сегодня это — громкие слова, в искренность которых никто не верит.

Но всё же главной проблемой для детей, считающих себя взрослыми, является формирование системы ценностей, построенной на потребностях и желаниях, которые они ещё не в силах осознать и адекватно воспринять. Приём алкоголя, курение, наркотики, ранние половые



Современные дети очень быстро взрослеют, но не становятся более сознательными, ответственными и разумными

связи не воспринимаются как зло, а считаются признаком внутренней свободы. Девочки начинают думать про шубы из норки, мальчики — про шикарные авто, будучи уверенными, что всё это — атрибуты удавшейся «взрослой» жизни.

Дети ошибочно полагают, что помощь взрослых им не нужна

■ Поколение IT

Но у раннего взросления есть и позитивные стороны. Современные дети гораздо быстрее развиваются в интеллектуальном плане. Поэтому, если ребёнок уделяет достаточно времени обучению, он может достичь немалых успехов. Школьные программы постепенно становятся всё более сложными и насыщенными, и нынешние школьники намного легче усваивают большие объёмы информации, чем их предшественники. Так что постарайтесь увлечь их учёбой: есть шанс, что они войдут во вкус. А значит, всё-таки станут хорошими специалистами, которые ценятся во все времена и в любом обществе.

Современные подростки хорошо «подкованы» технически, и это тоже позитивный момент. Они умеют работать с компьютером и другими техническими устройствами, не боятся сделать что-то не так или сломать, как взрослые. А это значит, что ребёнку будет легче адаптироваться в обществе, устроиться на работу, где сегодня обойтись без умения работать с ПК и офисной аппаратурой невозможно.

Одним словом, раннее взросление современных детей — это факт, с которым должны считаться родители. Ни в коем случае нельзя делать вид, что вы «не в курсе» и с вашим ребёнком ничего не происходит. Ему необходимы пристальное внимание и всесторонняя помощь. Но не надо вести длинные назидатель-

ные разговоры о том, как было «в наше время», на малышей всегда действует исключительно личный пример. Читайте с ними хорошие книги, ходите в театр, смотрите фильмы, где нет места жестокости и насилию, исключите ссоры и скандалы внутри семьи. Попросите детей научить вас обращаться с каким-нибудь гаджетом, и это повысит их самооценку.

Даже если вы очень заняты и нет ни одной свободной минуты, постарайтесь построить ваш график таким образом, чтобы в нём осталось время для общения с подрастающим поколением. Только в этом случае вы можете рассчитывать на взаимопонимание и доверительные отношения с



детьми, и только так они вырастут по-настоящему счастливыми людьми.

■ Почти женщины

Ещё одним фактором риска в наши дни стало раннее половое созревание малышей. Они зачастую не только знают о сексе больше своих родителей, но и развиты, казалось бы, совсем не по годам. Многих мам и пап этостораживает и пугает. К психологам и психоаналитикам всё чаще обращаются женщины, дочки которых в свои 10–12 лет выглядят совсем как молодые женщины.

Конечно, заниматься этой проблемой должны разные специалисты — в первую очередь, гинекологи, андрологи и эндокринологи, которые выявят причину возникших «нестыковок» и, если потребуется, назначат адекватное лечение. Однако родители должны помнить о том,

что при преждевременном половом созревании у ребёнка появляется ощущение непохожести на сверстников, а это всегда вызывает эмоциональную травму. Депрессия, наркомания и низкая самооценка — вот лишь некоторые проблемы, с которыми сталкиваются дети в этом случае. Если малыш самостоятельно не может справиться со своим состоянием, нужно обратиться за помощью к психотерапевту.

Такие консультации помогут и ребёнку, и его родителям лучше понять эмоциональные и физические сложности, связанные с ранним половым созреванием, найти совместные пути выхода из сложной душевной ситуации. А родители таких детей должны помнить: какими бы взрослыми ни казались их дети, в душе они остаются совсем маленькими, неопытными и беззащитными. Даже если ведут себя как повздаввшие виды су-

пергерои, которым всё нипочем, на самом деле эти малыши нуждаются в вашей заботе и опеке. Постарайтесь найти способ показать, что вы к этому всегда готовы, потому что любите их и всегда будете любить.

Кому-то нужны просто слова об этом, а кому-то важны ваши поступки — присутствие рядом, готовность дать совет, выслушать. Как правило, проявления любви сугубо индивидуальны, их форма и вид не имеют значения, главное состоит в том, чтобы ребёнок почувствовал ваше искреннее желание помочь ему.

Ольга ШВЕДОВА,
детский психолог

Я в твои годы...

Подростковый возраст — это стресс не только для детей, но и для родителей. Детские психологи доктор Сонар и Ниру Чеда предлагают несколько рекомендаций для более успешного прохождения этого нелегкого периода.

- Не откладывайте на потом важные разговоры. Изменения в организме и характере пугают детей. Поэтому стоит заранее рассказать сыну или дочери, что с ними происходит и как с этим справляться.
- Научитесь слушать своих детей. Наиболее частая ошибка родителей — выносить суждения о характере и поступках, не узнав точку зрения своего ребёнка.
- Фраза «Я в твои годы...» — дополнительный стресс для подростка. Гораздо важнее дать детям понять, что вы понимаете их, и ваши ожидания реальны.
- Если вы как родитель не можете понять своего ребёнка, попытайтесь представить себя на его месте. Возможно, это даст вам ключ к пониманию ситуации.
- Уважайте личное пространство детей. Следите за тем, как живёт ребёнок, очень важно. Но есть вещи, в которые не стоит вмешиваться даже родителям.
- Общайтесь чаще. Выделяйте время для разговоров и совместного времяпровождения.
- Будьте детям другом, интересуйтесь их жизнью, друзьями, хобби.

Источник: Timesofindia



В.Г. Перов. «Тройка». 1866 г.

РАЗМИНКА ПЕРЕГ СТАРТОМ

Сегодня некоторые учёные утверждают, что понятие «детство» до недавнего времени было незнакомо нашей цивилизации. Но история говорит о том, что человеческое общество всегда довольно чётко разделяло детей и взрослых. Малыш должен был учиться, овладевать разными навыками, а потом доказать своё право стать самостоятельным.

В первобытную эпоху это происходило в момент полового созревания и сопровождалось довольно жестокими ритуалами, в ходе которых подросток подтверждал свою способность терпеть боль и лишения. Нередко дети погибали, но те, кто смог пережить такую инициацию, считались полноценными взрослыми.

Со временем этот переход становится всё менее грубым и кровавым. Большинство девочек и мальчиков в Риме носили туники, почти такие же, как у родителей. Когда дети рождались, им обязательно одевали буллу — амулет, приносящий удачу. Некоторые юноши носили специальную тогу,

так называемую претексту — одеяние с пурпурной полоской. Достигнув четырнадцати лет, мальчики проходили особую церемонию и получали право носить одежду взрослых. Вместе с родителями и друзьями они торжественно приходили на форум — главную городскую площадь, где снимали с себя детские вещи и буллу. Вместо них им вручали мужскую тогу и впервые был зарегистрирован, как полноправный гражданин. В честь этого события устраивали праздничный пир.

Средневековье не делало особых внешних различий между взрослыми и детьми. Малышей

одевали в платья, представлявшие собой копии взрослых одежд, кормили обычной пищей, с раннего детства наливали вино. Рубежом между детством и взрослостью у католиков считалась конфирмация (миропомазание и первое причастие), которую проводили после того, как ребёнку исполнилось 11–12 лет. Православный мир стёр и эту условную границу, соединив миропомазание с крещением при рождении.

В те времена, конечно, признавали наличие детства, но не считали его особой ценностью. Женщина рожала 15–20 раз за свою не слишком долгую жизнь, и у неё выживали, в среднем, 3–5 детей. В Древнем Риме, если ребёнку не исполнилось года, матери не разрешали носить траур в случае его смерти. Малыша можно было отдать в рабство за долги, за его убийство отец не нёс никакой ответственности. На ребёнка смотрели, как на неполноценного взрослого со всеми вытекающими отсюда последствиями. Скажем, одну из французских принцесс в четыре года выдали замуж за взрослого мужчину. К 12 годам бедняжка успела трижды овдоветь!

Только в XVIII–XIX веках постепенно приходит понимание того, что ребёнок не тождествен взрослому. Появилась детская одежда, возникла детская литература, разработаны специальные методики обучения. XX век «подарил» нам детскую психологию и ювенальную юстицию. Мы, наконец, поняли, что детство — это не просто процесс превращения ребёнка во взрослого человека, но и важнейший период развития личности, который определяет будущие успехи и неудачи маленького человека.

Елена РАКОБОЛЬСКАЯ,

МАЛЕНЬКИЕ МАМЫ

В последнее время в научно-популярной литературе весьма распространена тема акселерации – более быстрого физического и психологического развития следующих поколений по сравнению с предыдущими.



Дети, рождённые в конце двадцатого – начале двадцать первого веков, выше ростом и имеют большую массу тела, чем их сверстники середины века прошлого. Телевидение, интернет, мобильная связь «давят» на психику так, что ребёнок уже не ощущает себя ребёнком. Не вызывает сомнений и факт более раннего полового созревания у последних поколений, что раньше считалось признаком эндокринной патологии. Как говорится, Лолита отдыхает... Как же сегодня отличить болезнь от нормального биологического процесса?

■ Проблемы роста

Принято считать, что половое созревание у девочки начинается с первой менструацией. Это широко распространённое заблуждение. Всё начинается намного раньше – с половой самоидентификации, с игр в «дочки-матери»

в песочнице, с первого вопроса, адресованного малышу: «Кем ты будешь, когда вырастешь – мужчиной или женщиной?» Обычно ребёнок знает правильный ответ уже в полтора–два года.

Но когда же девочка начинает превращаться в женщину? В норме считается, что истинное половое созревание стартует в 10–11 лет, и первым его проявлением является телархе – начало роста молочных желез. Примерно через два года, то есть в возрасте 12–14 лет, наступает менархе – возникают первые месячные, и устанавливается менструальный цикл. Однако в наше время нередки ситуации, когда первая менструация возникает в возрасте девяти–десяти лет, причём при отсутствии какого-либо гормонального нарушения.

Сто лет назад месячные у девочки устанавливались в 16–17 лет, а сейчас нормой стал возраст 12 лет. Если же это происходит ещё раньше, то родителям надо бить тревогу: как правило, столь раннее менархе является симптомом серьёзных эндокринных нарушений в организме девочки.

■ Раньше времени

Половое созревание принято считать преждевременным, если оно начинается ранее восьми лет у девочек и девяти лет – у мальчиков. Исследования убедительно доказывают, что раннее половое созревание наблюдается во всём мире. Так, у каждой шестой девочки в Европе половое созревание начинается в воз-

расте восьми лет. Ещё в большей степени это явление распространено среди африканцев и американцев. У девочек этот процесс сопровождается повышением эстрогенов, которые влияют на костную ткань – происходит раннее закрытие «точек роста» в длинных трубчатых костях.

Преждевременному началу пубертатного периода могут способствовать аномалии органов половой системы (яичников у девочек и яичек у мальчиков), а также заболевания яичников и щитовидной железы. Иногда корень всех проблем – структурные нарушения мозга, например, опухоли, черепно-мозговая травма или перенесённое инфекционное заболевание (скажем, энцефалит или менингит). Кроме того, преждевременное половое созревание может быть вызвано выбросом эстрогена и тестостерона в кровь вследствие нарушения работы яичников, яичек, надпочечников или гипофиза. Наконец, учёные установили, что вероятность возникновения этой проблемы выше у детей с избыточной массой тела.

Вот самые распространённые симптомы преждевременного полового созревания. В принципе, это обычный биологический процесс, но он начинается значительно раньше, чем в норме.

У девочек:

- Рост и увеличение груди.
- Рост волос в подмышечных впадинах и на лобке.

У мальчиков:

- Стремительный рост тела.
- Первая менструация (менархе).

У девочек сыпь.

- Изменение запаха тела.

У мальчиков:

- Увеличение размера яичек.
- Рост волос на лице (как правило, начинается с роста волос над верхней губой), на лобке и подмышками.

- Стремительный рост тела.
- Ломка и огрубение голоса.
- Угревая сыпь.
- Изменение запаха тела.

У некоторых детей наблюдается «частичное» раннее половое созревание. У девочек стремительно увеличивается грудь, однако вскоре рост прекращается, или же не сопровождается появлением других физических признаков полового созревания. В этом случае ребёнка нужно обязательно показать врачу, чтобы своевременно выявить возможные заболевания или нарушения.

■ Осторожно – курица!

Недавно ко мне в панике прибежала женщина с дочкой пяти лет. У девочки внезапно начала расти левая грудь. Совсем ещё малышка, а налицо явление телархе. «Что с моим ребёнком!?» — в страхе спрашивала женщина, подозревая самое страшное.

Мы провели полное обследование. Первым делом исключили хромосомные нарушения. Сделали УЗИ, сдали кровь. Всё было в норме. Причину аномалии искали довольно долго. Оказалось, виной всему... погрешности в диете. Оказывается, ребёнок очень любит курицу и готов есть её на завтрак, обед и ужин. А бабушка с мамой охотно жарили и парили «птичку» для любимого чада.

Надо сказать, наши куры закармливаются гормонами. Это источник эстрогенов, как и капуста всех сортов и видов, которую девочка также очень любила. Кроме пирожков с капустой, она обожала цукаты в сахаре, и это стало причиной дополнительного фактора риска — лишнего веса.

Я не стала назначать ребёнку никаких медикаментов, лишь

посоветовала исключить из пищи курицу, капусту и сладости. И через два месяца всё прошло без следа.

Этот случай, увы, отнюдь не единичный. Каждая мама должна помнить: нельзя закармливать детей курятиной из магазинов. В корне неверно мнение, будто курица (во всяком случае, та, что лежит на наших прилавках) может быть основой диетического питания. Подобная «диета» может привести к печальным последствиям, причём не только у девочек, но и у мальчиков. Рост молочных желез у мужчин, как мы знаем, возможен из-за злоупотребления пивом, а у мальчиков это явление, которое врачи называют гинекомастией, происходит чаще всего «по вине» магазинных кур. Причиной такого рода заболеваний могут быть также бобовые, включая всё то, что содержит сою.

жем, если обнаружена опухоль, вырабатывающая гормоны, «виновные» в преждевременном начале пубертатного периода, необходимо её хирургическое удаление.

Как правило, при отсутствии эндокринного заболевания раннее половое созревание объясняют генетическим фактором (менархе у девочки наступает примерно в том же возрасте, что и у её матери). В таком случае на первый план выступает психологическая поддержка ребёнка — появление кровянистых выделений из влагалища может стать причиной тяжёлого эмоционального потрясения.

Чем грозит раннее половое созревание?

При отсутствии сопутствующих заболеваний такое состояние просто переходит в нормальный менструальный цикл, как у любой

Телевидение, интернет, мобильная связь «давят» на психику так, что ребёнок уже не ощущает себя ребёнком

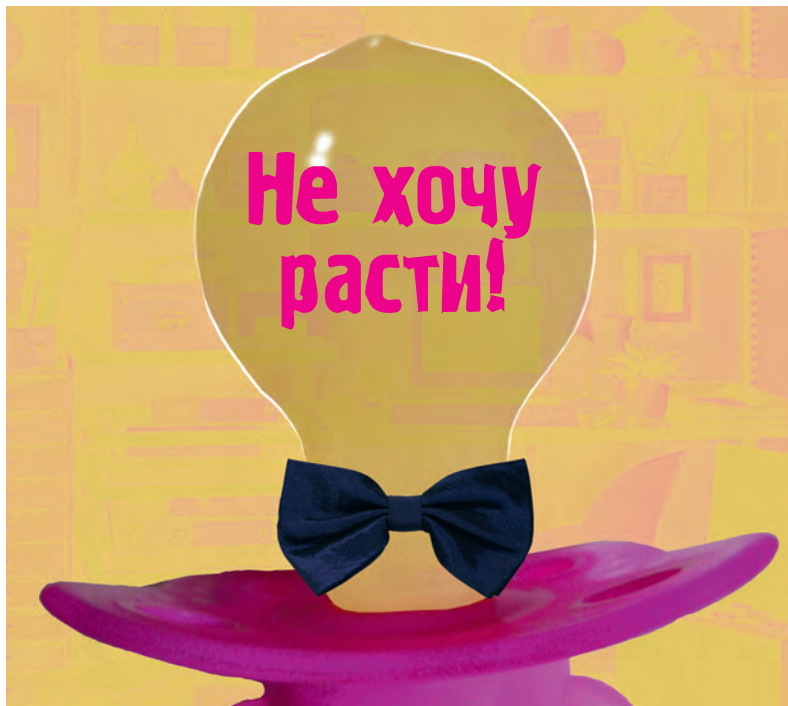
■ Ставим диагноз

В случае подозрительно раннего полового созревания следует обратиться к эндокринологу, гинекологу или андрологу. Сначала врач изучит историю болезни, затем осмотрит ребёнка и выпишет направление на различные анализы, которые подтвердят или опровергнут предположительный диагноз. Помимо прочего, важно выполнить рентгенологическое обследование ладоней и запястий малыша: это позволит определить возраст его костей и выяснить, не растут ли они слишком быстро.

Лечение назначается в зависимости от причины, вызвавшей раннее половое созревание. Ска-

здоровой женщины. Но в этом случае велик риск наступления преждевременного климакса — угасания функции половой системы в возрасте 35–38 лет (в норме менопауза и климакс наступает у женщин в возрасте 45–47 лет). Количество половых клеток у женщин ограничено, их запас закладывается ещё на внутриутробном этапе развития. В среднем за одну менструацию погибает одна яйцеклетка, поэтому, чем раньше установится регулярный менструальный цикл, тем раньше иссякнет запас яйцеклеток.

Ольга НАЗАРОВА,
кандидат медицинских наук,
врач-гинеколог



Принято считать, что малыши очень хотят стать «большими». Но всё чаще в ответ на утверждение родителей: «Ты уже взрослый», слышишь капризный ответ: «Нет, я еще маленький, не хочу расти!» Что происходит?

Как считают некоторые специалисты, эта «метаморфоза» произошла из-за того, что подавляющее большинство современных родителей абсолютно уверены: детям нужно отдавать всё лучшее, они обязательно должны получить то, чего не было у их мам и пап. В конце концов, сформировалась устойчивая традиция — всё вкладывать в малышей, не зная меры. Но вот парадокс: у детей в таких семьях практически отсутствует стремление к лучшему. Они знают, что в будущем они не будут так же легко получать то, что хотят, и поэтому просто не желают взрослеть.

Есть и другие версии. Например, известный советский психо-

лог Д. Эльконин утверждал, что детство как период, характерный только для человека, постоянно удлиняется. Именно сегодня мы можем почувствовать это на собственном опыте. Взрослые с удивлением и даже страхом наблюдают за тем, как быстро меняется среда нашего обитания, способы общения и коммуникации. Подрастающее поколение ничего не знает о жизни без компьютера и мобильного телефона, но мы-то помним время, когда обычный цветной телевизор считался вершиной технической мысли. Современная детвора даже не подозревает о том, что когда-то не было электронных моделей-вещей. Обновление айпада или игровой приставки для

нынешнего малыша — такая же естественная часть жизни, как и покупка новой сезонной одежды. Это совершенно привычный, даже рутинный «процесс»: каждый год ему покупают ботинки, пальто и очередную «мобилу» — по мере роста и взросления.

В то же время дети понимают, что у них меньше ограничений, чем у взрослых: родители откажут себе во многом, чтобы ребёнок получил то, что хочет. А есть ли смысл становиться большим только ради того, чтобы носить большие туфли и ездить на работу? Разве кому-то захочется из-за этого расставаться с приятной и очень интересной жизнью, которая приносит столько удовольствия и не накладывает особых обязательств?..

Но всё-таки главные ценности наших детей — это разнообразные гаджеты. Некоторые малыши ещё не умеют читать, но уже научились выходить в сеть и регистрироваться на игровых сайтах, причем демонстрируют при этом чудеса сообразительности и расторопности. Подростки ревностно охраняют свои цифровые богатства от младших братьев и сестёр: нет электронных игрушек «на вырост», каждый получит своё, когда придёт время. Так зачем же покидать такое прекрасное детство, пусть оно никогда не кончается!..

А может быть, малыши чувствуют, что впереди их ждёт очень сложная жизнь? Современного маленького человека буквально захлестывает волна повышенных требований, которым он не в силах соответствовать. Только родители могут показать и доказать своему ребёнку, что жизнь взрослого человека имеет много достоинств.

Елена ЯРОСЛАВЦЕВА,
кандидат философских наук

Куда придёт детство?



Большинство живых существ признаёт огромное различие между взрослой особью и детёнышем. Кошка будет выдерживать приставания котёнка, собака снисходительно простит щенку то, чего не стерпела бы от взрослого пса. Но проходит время, и всё становится на свои места.

Человек отличается от животного тем, что его отношение к детству двойственно: с одной стороны, оно обусловлено физиологией и психологией, с другой — историко-социальными программами. Часто это отношение противоречиво.

Но, как бы мы ни относились к этому периоду развития человека, нужно признать, что детство занимает очень важное место в развитии личности и составляет около 20% от средней продолжительности жизни. За это время малыш должен социализироваться и доказать свою готовность к взрослой жизни.

Среди взрослых сегодня модны два прямо противоположных утверждения: одни считают, что наши малыши слишком рано взрослеют, а другие уверены в том, что они инфантильны и до седых волос

«задерживаются» в детстве. Насколько справедливы эти суждения?

Конечно, современные дети лучше разбираются в электронике, чем их родители, да и половое созревание у них начинается гораздо раньше. Тут спорить не о чем, но эти факты совсем не однозначны.

Лёгкость в обращении с гаджетами, которая так пугает старшее поколение, — не чудо, а естественный результат прогресса. В нашем детстве мы не могли даже допустить возможность существования мобильного телефона, а наши дети воспринимают его как естественную часть своей жизни. Утверждение о раннем половом созревании тоже не совсем корректно. Первобытный человек жил недолго: в 25—30 лет он умирал от старости и болезней. Нужно было успеть произвести и вырастить потом-

ство. Именно поэтому все древние общества отличались весьма низким брачным возрастом — 12—14 лет. Всем известные Ромео и Джульетта, по современным меркам, «глубоко» несовершеннолетние, а великий Александр Невский стал знаменит своими полководческими успехами, когда ему едва стукнуло 18.

Утверждение об инфантильности молодого поколения тоже слишком категорично. Определённая часть нашей молодёжи, конечно, «заплатила» высокую цену за переход к платному образованию. Я видела детей из обеспеченных семей, которые были твёрдо убеждены, что для них нет никаких проблем: трудиться не нужно вообще, родители за всё заплатят. Но ведь были и совсем другие дети, причём из семей самого разного достатка, которые сами определили свои приоритеты и приложили массу усилий, чтобы добиться успеха. В этих семьях взрослые уделяли много времени и внимания духовному общению и воспитанию малышей, а не ограничивали выполнение своих обязанностей покупкой дорогих игрушек.

Ответственность за пробелы в развитии ребёнка сегодня принято возлагать на школу. Но главным «агентом» социализации малыша является именно семья: она должна заложить основу будущей личности. И тогда, вместе со школой, общество сможет воспитать гармонично развитого, духовно богатого человека.

Елена АВДЕЕВА,
заслуженный учитель РФ

ФОРМУЛА ДЕТСТВА

Правильно ли развиваются наши дети? Почему они приобретают те или иные черты характера, что влияет на формирование их личности? Практически все родители очень хотят получить ответы на эти вопросы, но немногие из них отдают себе отчёт в том, что воспитание маленького человека начинается с первых часов его жизни, а главную роль в становлении своего ребёнка играют они сами.

Один из главных принципов современной педагогики — учёт возрастных особенностей детей в процессе воспитания и обучения. Используя этот принцип, мы можем определить «образ» каждого этапа взросления и создать оптимальные условия для того, чтобы малыш гармонично развивался. Предлагаем вам познакомиться с устоявшейся, традиционной периодизацией возрастных особенностей развития личности маленького человека в дошкольный период жизни.

Первым, кто определил и обосновал особенности каждого возрастного этапа, был чешский педагог Ян Амос Коменский (1592 — 1670).

От рождения до года, младенчество. Первый год жизни ребёнка швейцарский психолог Жан Пиаже назвал «сенсомоторной стадией». В ходе того, как малыш овладевает основными движениями (умением ходить, брать игрушку, пить из чашки) и социальными навыками (улыбаться, позитивно реагировать на знакомого взрослого, следить за движущим одушевленным предметом), он постепенно превращается из индивида в индивидуальность. Психоналитики Дж. Боулби и Н. Мак-Вильямс особо отметили в этом процессе роль контактов с матерью.

В период младенчества самым серьёзным является кризис рождения — переход от внутриутробного развития к

внеутробному существованию. Он сопровождается целым рядом противоречий. Главным из них является противоречие между потребностью дышать с помощью лёгких и получением кислорода через кровь матери — первый вдох.

От года до трёх лет, ранний возраст. В возрасте от 1,5 до 2 лет ребёнок начинает использовать активную речь. Это сензитивный (наиболее чувствительный, важный и ценный) период для овладения речевыми навыками.

В раннем детстве выделяют два кризиса — одного года и трёх лет, в результате которых возникают серьёзные проблемы. С кризисом одного года связано расширение пространства для познания окружающей среды, так как ребёнок начинает самостоятельно ходить. А в три года он активно отстаивает позицию «Я сам», что требует от взрослых перестройки прежних социальных отношений.

От трёх до семи лет, дошкольный возраст. Дети усваивают навыки связной речи, расширяют круг общения, про-





Основы будущего характера, фундамент личности человека закладываются в первые недели и месяцы его жизни

являют интерес к сверстникам. Малыш может не только пересказать сказку, но и добавить в неё новые сюжетные линии или даже придумать совершенно новую «свою». Ребёнок подвижен, у него есть потребность овладевать новыми видами деятельности. Он уже знает этические нормы поведения в обществе. Этот период разделяют на младший дошкольный — 3–4 года, средний дошкольный — 4–5 лет, старший дошкольный — 5–6 лет и предшкольный возраст (подготовительная группа) — 6–7 лет.

Главная проблема дошкольного детства — кризис «семи лет». Ребёнок в этом возрасте изменяет своё поведение. Наш известный психолог Л. Выготский определил суть этого кризиса как «утрату детской непосредственности». Если

раньше малыш строил своё поведение, исходя из непосредственной ситуации, то теперь он заботится о том, какое производит впечатление, насколько правильны, приличны и просто красивы его поступки.

Маленький, да удаленький

Основы будущего характера, фундамент личности человека закладываются в первые недели и месяцы его жизни. Некоторые родители считают, что младенец ещё не является социальным существом, потому что не владеет основным средством человеческого общения — речью, и полностью зависит от взрослого человека. Это большая ошибка!

Показать своё недовольство ребёнок может плачем, удовольствием — улыбкой, гулением, а знакомого взрослого с двух месяцев выделяет с помощью «комплекса оживления». Младенец

довольно активно использует свои небогатые коммуникативные способности, доказывая свою полную принадлежность к социуму. Он развивается быстрыми темпами, уже к году начинает говорить отдельные слова. Может даже пользоваться карандашом и, сжимая его в кулачке, рисует первые точки, линии.

В это время очень важно определить динамику психического развития маленького человека и в случае необходимости внести необходимые коррективы. Предлагаем вам новую методику, которая поможет вам, воспользовавшись помощью специалиста, ответить на свои самые важные вопросы.

Показатели роста

О психическом развитии детей младенческого возраста можно судить по четырём основным факторам:

- **Речь.**
- **Эмоциональное развитие (общение).**
- **Сенсорная деятельность (развитие органов чувств).**
- **Моторика (движения).**

Коэффициент психического развития (КПР) определяется по формуле:

$$\text{КПР} = \frac{\text{ВПР} \times 100}{\text{КВ}}$$

ВПР — возраст психического развития (в неделях), который определяется по четырём факторам из таблицы 2.

КВ — календарный возраст в неделях от рождения до даты обследования ребёнка.

Таблица 1

Оценка психического развития

Психическое развитие	Высокое	Нормальное	Слабое	Критический уровень	Задержка развития
Баллы	133–109	108–90	89–80	79–70	65 и ниже



Педагог, который будет проводить обследование, должен помнить: младенец может испугаться новой обстановки и незнакомого человека, а также активной жестикуляции и громкого голоса. Это нужно делать в период бодрствования, после сна и кормления, когда у ребёнка хорошее настроение, и в присутствии человека, ухаживающего за ним. И не забывайте о ещё одной особенности детей младенческого возраста. Ответные реакции малыша носят отсроченный характер: он не сразу реагирует на услышанное и увиденное.

Приведём практический пример подведения итогов. У ребёнка после обследования выявляется психическое развитие, соответствующее сорока восьми неделям (по возрастной шкале – таблица 2), а календарный возраст на момент визита педагога – сорок две недели. Вычисляем: $48 \times 100 / 42 = 114$. Сравним полученное число с верхним и нижним регистрами чисел, представленных в таблице 1, и получим высокое психическое развитие. Таким образом, конкретный малыш растёт вполне нормально, и даже несколько опережает своих сверстников.

Светлана КАХНОВИЧ,
кандидат педагогических наук

НОРМОБАКТ

**ДВОЙНАЯ ЗАЩИТА
ОТ ДИСБАКТЕРИОЗА!**

для нормализации микрофлоры кишечника
при лечении антибиотиками

ВСЕГО ОДИН РАЗ В ДЕНЬ!

www.normobact.ru

ПРОИЗВОДИТЕЛЬ: CHC. HANSEN A/S ДАНИЯ

 **акрихин**



ОТПУСКАЕТСЯ БЕЗ РЕЦЕПТА ВРАЧА

ОРГАНИЗАЦИЯ, ПРИНИМАЮЩАЯ ПРЕТЕНЗИИ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ: ОАО «АКРИХИН» 142450, МОСКОВСКАЯ ОБЛАСТЬ, НОГИНСКИЙ РАЙОН, Г. СТАРАЯ КУПАВНА, УЛ. КИРОВА, 29. ТЕЛ. (495) 702-9508

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ

РЕКЛАМА

СВ. О ГОС. РЕГ. RUJ77-99-11.003.Е.046781.11.11 ОТ 14.11.2011 Г.



ПЕРВЫЙ МЕСЯЦ

Вот он лежит перед вами – крошечный, беспомощный и такой родной. Прошёл уже месяц, и, конечно же, ваш малыш изменился. Он подрос на 3 сантиметра, прибавил в весе 250–350 граммов, на 1 сантиметр увеличилась окружность его головы.

■ Физическое развитие

Новорождённый производит беспорядочные движения ручками и ножками. В вертикальном положении не удерживает головку, а в горизонтальном – ещё не поднимает её. Его нужно выкладывать на животик несколько раз в день на 2–3 минуты. Здоровый новорождённый много спит. Всё, что он умеет, происходит благодаря безусловным рефлексам, и главный рефлекс – сосание – особенно выражен перед кормлением.

■ Психическое развитие

Отсутствие или дефицит общения вызывают у здоровых от рождения детей тяжёлые нарушения как психического, так и

физического развития, поэтому взрослым нужно как можно больше общаться с малышом. Эти взаимодействия имеют своеобразную особенность. Младенец плачем сигнализирует о своём неблагополучии, не адресуясь к конкретному человеку. После устранения причины дискомфорта малыш успокаивается и никаких действий, направленных на продолжение общения, не совершает.

Однако с второй-третьей недели жизни ребёнок начинает фиксировать взглядом лицо взрослого, а затем и глаза. Взгляд в глаза – первый признак зарождающегося общения. При правильном воспитании новорождённый к концу первого

месяца в ответ на обращение взрослого не только замрёт, глядя ему в глаза, но и улыбнётся. Эта «социальная» улыбка – очень важный момент в психическом развитии ребёнка.

В процессе эмоционального общения активно происходит предречевое развитие. Младенцы предпочитают особую речь, так называемый «бэби-ток». Это нежные высокоинтонированные звуки, с отчётливыми акцентами, обязательно с выраженной адресованностью к малышу.

■ Игры и игрушки

На этом этапе малышу нужно предлагать игрушки для зрительного и слухового восприятия. Положите в кроватку мягкую куклу таким образом, чтобы в момент бодрствования он мог видеть её лицо, повесьте на бортик кроватки яркую пелёнку с узорами или разноцветные ленты, прикрепите погремушку.

В периоды бодрствования ребёнку можно предложить простые «упражнения».

- Возьмите яркий или блестящий предмет (неваляшку, колокольчик, 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 упражнение способствует развитию зрительной конвергенции.

Жизненное пространство малыша не должно ограничиваться кроваткой и пеленальным столом. Когда кроха бодрствует, выкладывайте его в манеж или на большую тахту, носите на руках по всей квартире.



ДИЕТА для двоих

Как наладить лактацию? Важно всё – и режим дня кормящей мамы, и её настрой, и правильная диета.

Часто считают, что рацион кормящей женщины должен изобиловать молочными продуктами. Однако употребление молока иногда приводит к нарушениям работы желудочно-кишечного тракта, к ощущению дискомфорта. В этом случае в течение первого месяца после родов, а в некоторых случаях и далее, следует исключить из своего рациона молочные продукты в любом виде, а именно: цельное молоко, каши на молоке, мороженое, чай/кофе с молоком, а также кисломолочные продукты – кефир, простоквашу, сметану, бифидок.

Кормящей маме можно использовать в своём меню:

- Каши на воде – рисовую, овсяную, пшённую, манную. Лучше воздержаться от употребления гречки в том случае, если у ребёнка наблюдается жидкий водянистый стул (гречка вызывает повышенное газообразование).

- Макароны изделия.

- Котлеты, сосиски, пельмени, варёную колбасу, курицу – варёную и жареную, но без кожуры.

- Рыбу варёную и жареную нежирных сортов (хек, окунь, телapia, ледяная, линь, мелкая треска). Любая крупная рыба содержит

много жира и может вызывать боли в животе ребёнка.

- Яйца (1–2) ежедневно в любом виде: сваренное вкрутую, всмятку, омлет, яичница.

- Овощи варёные, но только те, которые не вызывают повышенного газообразования. В случае ощущения дискомфорта в животе выпейте отвар ромашки, заварив её в соотношении 1 ст. ложка на стакан воды, или примите таблетку активированного угля.

В период лактации лучше не употреблять свёклу, лук, редис, чеснок и зелень. Впрочем, для профилактики вирусных инфекций можно употреблять лук и чеснок в небольших количествах.

- Из фруктов лучше выбрать курагу или чернослив (примерно пять штук в день). Очень полезны груши без кожуры, варёные или печёные яблоки без кожуры, бананы. Помните, лучше съесть не сразу целый фрукт, а нарезать его на четыре-пять частей и есть по кусочку в течение дня.

- Сыр (30 г.) и творог (не более 100 г. ежедневно) предпочтительнее съедать в первой половине дня. Ягоды в творог лучше не добавлять, чтобы избежать газообразования.

- Выпивайте 1,5–2 литра жидкости в день. Хороши морсы из брусники, облепихи, смородины, клюквы. Перед употреблением хорошо разведите их водой – они должны быть светлыми, слабосладкими. Ежедневный объём одного напитка не должен превышать 0,5 литра. Пейте его глотками, а не стаканами в течение всего дня. Каждые 2–3 дня переходите на напиток с новыми компонентами.

- Чай (чёрный и зелёный, но без ароматических добавок). Помните, что крепкий чёрный чай снижает уровень гемоглобина в крови.

- Пряники (но без мяты), печенье, сушки, халву, вафли, пастилу или белый зефир. Обязательно включайте в рацион грецкие орехи (пять-шесть в день).

Кормящей маме недопустимо голодать. От этого она ослабевает, теряет силы и, главным образом, молоко. Если ребёнок испытывает беспокойство, плачет и плохо спит, это вовсе не повод переходить на искусственное вскармливание. Не поддавайтесь давлению окружающих, стремитесь сохранить лактацию во что бы то ни стало. Не нервничайте, ешьте часто, но понемногу (5–6 раз в день), не пренебрегайте дневным сном.

Лариса БАРИНОВА,
недуант

ПРАЗДНИК для МАЛЫШЕЙ

На правах рекламы



Соки и нектары не только одни из самых любимых маленькими детьми лакомств, это продукты детского питания, которые содержат огромное количество важных веществ.

Среди них природные сахара — отличный источник энергии, витамин С, необходимый для нормального функционирования соединительной и костной ткани и способствующий укреплению иммунитета, биофлавоноиды — антиоксиданты, играющие важную роль в защите организма, например, кровеносных сосудов. Соки и нектары богаты макро- и микроэлементами: калием и железом, которые также необходимы для сердца, сосудов и кроветворения.

Присутствие в соках и нектарах органических кислот придаёт каждому из них незабываемый вкус, подчёркивая натуральную сладость фруктов. Кроме того органические кислоты положительно влияют на процесс переваривания пищи,

помогая переваривать мясо и рыбу. Им помогают пищевые волокна, которыми особенно богаты соки и нектары с мякотью: они благотворно влияют на микрофлору и весьма полезны детям для профилактики нарушений работы кишечника.

Диетологи считают — в питании детей раннего возраста целесообразно применять соки промышленного производства, что гарантирует состав и безопасность, позволяет разнообразить рацион малыша большим количеством новых вкусов, формировать правильные пищевые привычки. А ещё это просто удобно. Один из лидеров в производстве соков для детей — питание «ФрутоНяня».

Малышам соки разрешены к употреблению уже с 4-месячного возраста. Однако надо помнить:

возраст и время знакомства малыша с соками и нектарами определяется педиатром для каждого ребёнка индивидуально. Среди детского питания «ФрутоНяня» можно найти продукт на любой, даже самый искусственный вкус.

«ФрутоНяня» выпускает соки прямого отжима: из яблок, яблок и груш, яблок и слив, яблок и чёрной смородины. Их отличительной особенностью является отсутствие стадии осветления и восстановления. Это значит, что сок отжимается из свежих фруктов, подвергается кратковременному нагреву — для полной гарантии микробиологической безопасности, и сразу разливается в индивидуальную, надёжную и удобную упаковку. Для производства соков прямого отжима отбираются только сладкие сорта яблок, специально и бережно выращенные в южных регионах России, Краснодарском крае. Вот почему соки прямого отжима имеют насыщенный вкус и аромат.

Для самых маленьких — у детского питания «ФрутоНяня» есть «первые» соки, традиционные для нашей страны, монокомпонентные, низкоаллергенные: сок из яблок осветлённый «ФрутоНяня» и из груш осветлённый «ФрутоНяня». Они являются низкоаллергенными — это свойство доказано клиническим исследованием в НИЦЗД РАМН в 2011 году. Детям постарше можно предложить поликомпонентные соки и нектары из смеси фруктов, фруктов и ягод, а также сок из овощей.

Сок прямого отжима. Как папа это делает.
Папы, они такие – любят похвастаться. И мы их понимаем. Поэтому мы отбираем только самые сладкие яблоки, выжимаем сок и нагреваем его лишь несколько секунд, чтобы сохранить максимум витаминов. Папе остается только налить сок из упаковки.



Реклама.

Сок яблочный прямого отжима неосветленный (0,2 л) рекомендован для питания детей с 4 месяцев. На правах рекламы. Сведения о возрастных ограничениях применения продуктов «ФрутоНяня» смотрите на индивидуальной упаковке. Необходима консультация специалиста.



СЮЖЕТ ДЛЯ «ЭКСКАВАТОРА»

У мамы на кухне всегда множество дел, но иногда она не может оставить ребёнка без присмотра и вынуждена брать его с собой, «к плите». Чем же увлечь малыша, чтобы он всё-таки позволил заниматься хозяйством?

Есть простой и очень эффективный способ — игры с крупами. Дайте ребёнку игрушечные кастрюли, ложки, чашки, крупы, и время, проведённое на кухне, принесёт много радости не только маленькому человеку, но и вам. Кроме того, такие забавы очень полезны для развития мелкой моторики, стимулирования речевого и сенсорного развития.

Самый известный вариант игры с крупой — рисование. Лучшее из «произведений» вашего «художника» будут видны на манке. Для создания «творческой мастерской» достаточно насыпать крупу на плоский поднос — и всё готово! Можно рисовать дорожки, узоры, геометрические фигуры, а затем дополнять их. Например, из квадрата «сделать» дом, из круга — солнышко.

Ещё один вариант таких забав — прятать в крупе игрушки. Найдите несколько ёмкостей, в каждую из которых насыпьте разные крупы, и ребёнок будет искать в них игрушки. Игра дополняется сюжетным рассказом, чтобы малышу было ещё интереснее. Например, зайчик убегает от лисички и прячется в баночке с крупой. Найди его!

Для детей до года можно сделать тактильные мешочки с разными видами круп, и давать ребёнку ощупывать их. Малыш с 1 года уже готов пересыпать ядрицу или просо из одной ёмкости в другую, используя для этого ложки разной величины, свою ручку, половник. Фасоль можно перекладывать пинцетом.

Некоторые игры с крупами развивают не только мелкую мо-

торику, но и логическое мышление. Они полезны для детей 2—4 лет. Например, насыпьте в одну ёмкость несколько разных видов круп и предложите малышу отделить их друг от друга. Для первого раза достаточно, скажем, фасоли и пшена, а затем можно добавить горох. Не забывайте придумать сюжет игры!

Занятия с разноцветным рисом, который легко «расписать» с помощью пищевых красителей, учат ориентироваться в цвете предметов. Предложите ребёнку разложить крупу каждого колера из отдельной ёмкости в специально подготовленные чашечки соответствующего цвета. «Кухонные» игры помогают и развитию звукового восприятия. Насыпьте в баночки от киндер-сюрпризов гречку и пшёнку, и предложите малышу послушать, какая крупа как звучит. Затем попросите его найти одинаковые по звуку баночки.

В ходе этих игр родители не должны забывать о безопасности детей. Для первого знакомства подойдут мелкие крупы, которые ребёнку не страшно даже попробовать: манная, пшеничная. По мере усвоения правил можно давать горох и бобовые. Но родители всегда должны находиться рядом и следить за малышом.

Если во время занятий маленький человек начнёт придушивать свою собственную игру, ни в коем случае не мешайте ему! Бывает, что сейчас он хочет прятать игрушки, а через минуту решил «выгружать» крупу ковшом «экскаватора». Эти спонтанно придуманные забавы очень важны для развития игровой деятельности ваших детей.

Екатерина ПАВЛОВА,
педагог-психолог



ПРОГРАММА ЗДОРОВЬЯ

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

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

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

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

●●● От года до трёх

ния: в рацион добавляются блюда прикорма.

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

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

Горячая линия Фрисо:
8-800-333-25-08

Клуб для мам: frisoclub.ru

Знаете ли вы?

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

Товар сертифицирован



ЗАПОРЫ НА НЕРВНОЙ ПОЧВЕ

Детский сад – серьезное испытание для малыша. У него появляются новые тревоги, а вместе с ними могут возникнуть и запоры.

Проблема запоров в детском возрасте чрезвычайно распространена: с ней сталкивается каждый третий ребёнок. А у дошкольников запоры встречаются в три раза чаще, чем в любой другой возрастной период.

Что такое детский запор и как его распознать?

Запором называется состояние, при котором ребёнок в возрасте от 2 до 7 лет:

- Какает реже 3 раз в неделю.
- Дефекация чрезвычайно болезненна.
- Стул плотный или сухой.
- Процесс натуживания занимает более 1/3 времени от времени дефекации.

Помните! Если ребёнок ходит на горшок ежедневно, но стул представляет собой сухие сморщенные комочки, а дефекация болезненна – это запор!

Кто виноват?

Причин у запоров может быть много. Среди основных причин *инфекция, непереносимость пищевых продуктов, дефицит клетчатки и жидкости, недостаток физической активности, психологические проблемы* (слишком раннее и навязчивое приучение к горшку; новый детский сад, страх болезненной дефекации).

Что делать?

- Не ругайте ребёнка. Обсудите с ним проблему, объясните, что именно происходит в животике, и как вы планируете справиться с запорами.
- Внимательно оценить питание. В рационе обязательно должны быть фрукты и овощи. Общее количество пищевых волокон в меню можно рассчитать по формуле «возраст ребёнка + 5–10 г в день».
- Ребёнок должен выпивать не менее 500 мл воды в день.
- Прогулки и подвижные игры не меньше 2–3 часов день.



Дюфалак®
Оригинальная лактулоза*

Гимнастика при запорах для детей старше 2-х лет**

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

Мягкое слабительное. И ничего лишнего!

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



1. Ходить на месте, высоко поднимая колени (20-30 секунд)
2. Стоя, ноги на ширине плеч, руки (растянуты) в стороны. Вытолкнуть по 5 поворотов туловища в каждую сторону
3. Стоя, ноги на ширине плеч, наклоны вперед, на один колен, достигая до пола. Повторить X 10 раз
4. Стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Вытолкнуть поочередные наклоны туловища в сторону по 5 раз
5. Стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Присесть, руки на ягодицы вперед, 5 раз
6. Ходить на месте с наклоном
7. Стоя на носочках, вытолкнуть мях ногой ягодицы, согнуть колени и подтянуть его к груди. Повторить 5 раз
8. Лежа на животике, вытолкнуть упрежнему «попосидеть» 5 раз
9. Из положения лёжа перевернуть в положение: сидя. На один колен, достигая руками носки ног, повторить X 10 раз
10. Присесть на каждую ногу поочередно с переключением колени (20-30 секунд)

Рисунки художника-иллюстратора Макаренко Натальи
* Patent 2811450 USA, «(a) active composition and method of use»
** А. Нижневич, «На завтрак», «Мама, папа, я», 2013 №4, стр. 29
*** Инструкция по медицинскому применению препарата Дюфалак® от 13.08.2014

ООО «Эбботт Лабораториз»
125117, Москва, Ленинградское шоссе, 16а, стр. 1, 6 этаж
Тел.: +7 (495) 258 42 80; факс: +7 (495) 258 42 81
www.duphalac.ru www.abbott.russia.ru



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

«ВЗРОСЛОЕ» ЧУВСТВО

«Когда, наконец,
ты будешь отвечать
за свои поступки?!»
А понимает ли ребёнок,
чего от него хотят?



Рис. Павла Зарослова

Давайте вспомним своё детство. Как правило, призывы к «разуму» звучали после того, как проступок уже был совершён. «Ты когда научишься отвечать за свои дела?», «Почему он растёт у меня таким безответственным?», «Ты за это ответишь!» — согласитесь, такие негативные эмоции родителей вряд ли способствуют тому, чтобы у маленького человека «проснулась совесть», а в некоторых случаях приводят к обратному результату.

Означает ли это, что воспитать ответственность у малыша невозможно и даже не стоит тратить на это время? Исследования нейробиологов показали, что волевая регуляция поведения и созревание соответствующих мозговых структур формируются у ребёнка только к семи–восемью годам. Это означает, что наши увещания и призывы к сознательности мало что дадут, но могут вызвать сопротивление и раздражительность. Однако есть и другие способы вырастить кроху человеком, который будет понимать последствия своих действий.

■ Домашние животные – лучшие педагоги

Один из самых эффективных способов воспитания ответственности — приучение крохи к заботе о живых существах. Пусть он кормит рыбок, попугайчиков, меняет подстилку хомячку, выгуливает вместе с вами «лучшую в мире» собаку, расчёсывает кошку. Желательно делать это регулярно, постепенно приучая ребёнка к мысли, что он нужен домашнему питомцу и несёт за него ответственность.

А если у вас ещё нет семейного любимца, и малыш очень просит

его завести, объясните ему, что это — очень ответственный шаг. Животное — не игрушка, которой можно позабавиться несколько дней, а потом бросить. Это живое существо, без заботы и ухода оно может просто погибнуть. Предложите ребёнку проверить серьёзность его намерений. Сможет ли он каждый день (период испытательного срока определите вместе — от 3–5 дней до одной недели), без напоминания, «кормить» и расчёсывать игрушечную собаку, мыть ей лапы? Если кроха помнит об испытании один-два дня, а потом благополучно забывает, обсудите ситуацию вместе с ним: возможно, он ещё не готов брать на себя такую ответственность.

Каждый член семьи, которую я хорошо знаю, имеет «собственное» домашнее животное. У мамы — попугай, папы — собака, старшей сестры — кошка, младшей — черепаха. Это, конечно, не означает, что с «твоим» животным не могут играть другие. Но ты несёшь личную, индивидуальную ответственность за своего питомца, за то, чтобы он был сыт, ухожен и счастлив. И какая же это радость, когда он выделяет именно тебя, признаёт своим хозяином, радуется, когда видит, и может «утешить», если потребуется.

■ Убираем игрушки вместе

Это одно из первых дел, за которое малыш может научиться нести ответственность. Добиваться этого нужно постепенно.

Пусть сначала «уборка» будет весёлой игрой. После того, как ребёнок закончил свои занятия, можно предложить ему новую забаву — попади игрушкой в ящик. Конечно, только в том случае, если эти игрушки не могут разбиться. После того, как с небольшого расстояния вы забросили все куклы и машинки в ящик, об-

ратите внимание крохи, как чисто и красиво стало в комнате.

Другой вариант — объясните малышу, что после того, как игрушками поиграли, каждая «хочет» попасть в свой «домик». Настольная игра — в коробку, книжки — на полку, мячики и кубики — в корзинку. Таким образом, с раннего детства ребёнок приучается к тому, что все игрушки и вещи в квартире имеют своё место. И пусть сначала это только игра, но постепенно дошкольник начинает сам следить за порядком. Уборка игрушек становится его маленькой зоной ответственности в общем пространстве жизни семьи.

■ Причины и следствия

Исследования выдающегося российского психолога Л. Выготского показали, что до определённого возраста ребёнок путает причину и следствие: «Я упал с велосипеда, потому что сломал руку». Малышу совершенно непонятно, почему мама начинает ругать его за испачканную одежду или мокрые ботинки. Очевидная для взрослого связь: много грязной одежды — следовательно, нужно много стирать, для него пока недоступна. И кроха эту фразу «переводит» совсем по-другому: «Мама ругает, значит, я плохой, и она меня не любит». Лишь постепенно, со временем и на собственном опыте, малыш убеждается: «Чашка разбилась, потому что упала со стола», «Вода потекла на пол, потому что мы забыли закрыть кран».

Взрослому необходимо постоянно обращать внимание ребёнка на взаимосвязь событий, объяснять причины своих действий. Это можно делать и на примере простых опытов — следить за тем, как замерзает вода в холодильнике, а после дождя обра-

зуются лужи, как пенится мыло, а семечко, посаженное в землю, прорастает. Не смущайтесь кажущейся простотой таких явлений, для малыша всё это далеко не так очевидно. С возрастом ваши опыты должны усложняться. Скажем, с ребятами 5–7 лет можно обсуждать причины

Дети и деньги

Умение управлять деньгами и планировать расходы — одно из качеств зрелой личности. Зачастую родители жалуются, что их дети-подростки не умеют ценить деньги и безответственно относятся к этому вопросу. Специалисты в области детской психологии установили несколько основных ошибок, которые взрослые допускают при попытке воспитать в сыновьях и дочерях ответственность.

Одной из наиболее распространённых ошибок является... взяточничество. Родители платят детям за хорошие отметки, надеясь на положительный эффект. Но в итоге дети теряют положительную мотивацию к обучению.

Так же вредна «плата» за выполнение детьми обязанностей по дому. Домашние обязанности очень важны в плане воспитания у детей дисциплины и ответственности. Но если родители вознаграждают выполнение домашней работы деньгами, это, по мнению учёных, вызывает у детей необоснованные ожидания.

Обсуждение денежных вопросов только с сыновьями. В некоторых семьях господствует убеждение, что девочкам не обязательно объяснять принципы финансового планирования. Но это неверная точка зрения, которая впоследствии может оказать негативный эффект на жизнь уже выросших дочерей.

Безответственность родителей в денежных вопросах. Родительский пример — самый яркий и действительный. Если отцы и матери не дисциплинированы в финансовых вопросах, их дети с высокой степенью вероятности повторят эту модель поведения.

Избегание обсуждений материальных вопросов с детьми. Ученые считают, что детям с ранних лет следует объяснять, что такое деньги и в чем их значение. Это приучает детей внимательнее относиться к расходам.

Источник: Timesofindia

того или иного поступка героев книг, сказок и мультфильмов.

Ни в коем случае не оставляйте без ответа вопросы маленьких «почемучек», ведь это — кирпичики, которые закладываются в фундамент его будущей уверенности, ответственности, понимания себя и мира. Если вы чего-то не знаете (а современные дети довольно часто ставят взрослых в тупик), лучше открыто признайтесь в этом, поищите вместе ответ в энциклопедии или спросите у профессионала. Такие поиски очень полезны!

Ребёнок имеет право на свою жизнь, а главная задача родителей — быть ему поддержкой и опорой.

■ Общая жизнь

Если в семье несколько детей, воспитать у малыша ответственность будет проще. При условии, конечно, что старшие готовы демонстрировать образцы «правильного» поведения.

Понятно, что современная «ячейка общества» — это гибкая динамическая система, и обязанности внутри неё не всегда жёстко фиксированы. Однако дети должны обязательно выполнять пусть небольшие, но постоянные «повинности». Например, дочь моет посуду, а сын пылесосит. Наблюдая за старшими, кроха видит, что каждый член семьи вносит свой вклад в общую жизнь, и знает, что ему обязательно найдётся место в этом замечательном «коллективе». Пусть сначала он выступит в качестве помощника, но постепенно и у него появится своё маленькое ответственное дело — например, раздавать всем членам семьи салфетки за едой или поливать цветы, или вытирать пыль со стола.

■ Вместе весело шагать!

Ответственность — это не только участие в общей жизни семьи, но и формирование в доме особой доброжелательной атмосферы, такого климата, в котором каждый чувствует себя на своём месте, желанным и любимым. Для этого очень важно объяснить малышу, что его слова и поступки иногда могут больно ранить или обидеть кого-то из близких. Делать это лучше не просто на примере его собственных поступков, а читая книжки, просматривая мультфильмы и

телепередачи. Старайтесь вместе с ребёнком восстанавливать мотивы и переживания героев, которые скрыты за действиями. Почему Ёжик делает пирамидки? Почему Нюша обиделась? Почему Буратино вступил в битву с Карабасом Барабасом?

Наблюдать за чувствами и поступками членов своей семьи может быть весело и интересно. Большое удовольствие ребёнку, например, доставит игра «Как порадовать бабушку...». Обсудите с малышом, каким образом сделать сюрприз для папы, а потом преподнесите ему этот подарок. Радость для близкого человека, созданная своими руками, — это радость и для маленького человека!

■ Ребёнок никому ничего не должен

Очень часто родители, вольно или невольно, формируют у своих детей так называемый синдром гиперответственности, или перфекционизм. Малыша с раннего

возраста приучают к тому, что он должен всё делать «на отлично» и не имеет права на ошибку. За малейший проступок следует суровое наказание. Как правило, это тревожные мамы и папы, которых точно так же воспитывали в детстве. Для них ребёнок должен быть если не лучшим, то, по крайней мере, одним из первых. Это повышает их неустойчивую, израненную самооценку.

Такие родители отказываются понимать, что малыш совсем не обязан соответствовать их амбициям и ожиданиям. Он имеет право на ошибку, неправильное действие, может получать двойки и быть совершенно равнодушным к тому выбору, который сделали за него взрослые. Другими словами — ребёнок имеет право на свою жизнь, а мама и папа, в конце концов, должны признать, что маленький человек отличается от них. Их главная задача — помочь малышу выявить свои склонности и интересы, и всегда, что бы ни случилось, быть ему поддержкой и опорой.

Воспитание ответственности — процесс небыстрый. Начинать его надо, несомненно, в раннем возрасте, но делать это так, чтобы кроха и не догадывался, что его воспитывают. Для него это — обычная жизнь, увлекательная игра.

Основным воспитательным эффектом для детей всегда является жизнь родителей. Если взрослые поступают ответственно, то и ребёнок, с большой долей вероятности, будет вести себя так же. А вот если родители сами не отвечают за себя и свои поступки, то, сколько бы они не требовали от своего чада ответственного поведения, он не сможет вести себя иначе.

*Нина БЫЧКОВА,
кандидат психологических наук*

ИММУНИТЕТ УШЁЛ ЗА ЛЕТОМ?

Многие родители думают, что «летнего заряда» отдыха, свежих овощей и фруктов хватит хотя бы на пару осенних месяцев. И напрасно. Летний отдых прошёл, а впереди неприятные «осенние сюрпризы». Вывод такой: расслабляться не стоит, и после летних оздоравливающих мероприятий сразу приступаем к осенним.

То, что закаливание полезно, знают все. Однако без фанатизма: процедуры, которые принесут пользу абсолютно здоровым детям, могут навредить ослабленным ребятишкам. Как правильно закаливать?

Хождение босиком — действенность этого метода проверена веками. Начинать хождение босиком лучше при температуре пола не ниже +18°С, длительность процедуры ограничивается несколькими минутами. Увеличивайте ежедневно время процедуры на одну-две минуты и постепенно доводите до 15–20 минут в день.

Полоскание горла прохладной водой — хорошее средство профилактики заболеваний носоглотки. Начинать процедуру следует с температуры воды +40–42°С. Каждые два-три дня температуру воды снижайте на 1°С и доводите до комнатной. Лечебным действием обладают отвары лекарственных трав (эвкалипт, шалфей, календула, ромашка), минеральная вода, раствор поваренной соли и питьевой соды (на стакан воды — 1 г соли и 0,5 г соды). С раннего возраста полезно вырабатывать у детей привычку пить прохладную воду.

Водные процедуры проводите утром и вечером. Приучите малыша по утрам умываться прохладной водой. Начните с температуры воды +28–26°С (такую температуру имеют наши кожные покровы на открытых участках тела) и постепенно снижайте температуру до комнатной. Следите, чтобы перед умыванием ножки и ручки были теплые.

Не забудьте о **контрастном душе**. После непродолжительной утренней зарядки ребёнок встаёт под душ, обливается теплой водой (+36–38°С) в течение 30–40 секунд. Затем температура воды снижается на два-три градуса, а продолжительность обливания сокращается до 20–25 секунд. Такая

процедура повторяется два раза и заканчивается прохладным обливанием, если проводится утром, и тёплым обливанием, если проводится перед сном. Через неделю-полторы разница температур возрастает до 4–5°С. В течение следующих месяцев для ребёнка в возрасте трех-четырёх лет разница температур доводится до 15–16°С, для ребенка пяти-шести лет — до 19–20°С.

Конечно кроме закаливающих процедур, очень важно следить за питанием ребёнка. И как бы мы ни старались насытить организм малыша всеми полезными веществами, в современном ритме жизни без дополнительного приёма витаминов и минералов не обойтись. Очень важно выбрать сбалансированный и современный комплекс, например **Пиковит Юник**, он содержит 11 витаминов и 8 минералов — все самое необходимое для поддержания растущего организма ребёнка 3 лет и старше. **Пиковит Юник** сбалансированный по составу комплекс, без красителей и консервантов, без искусственных подсластителей и ароматизаторов. А малышам понравятся жевательные таблетки в форме «медвежат».



На правах рекламы

Свидетельство о гос. рег. № 77.99.11.003.Е.006991.08.14 от 27.08.14г.

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

ПРОВЕРКА СЛУХА



Сегодня становится всё больше детей, у которых врачи диагностируют сложные комбинированные речевые дефекты на фоне снижения остроты слуха. Наши авторитетные сурдопедагоги и логопеды считают, что даже незначительное снижение слуха отрицательно влияет на формирование речи ребёнка.

В логопедические группы детских садов для малышей с общим недоразвитием речи поступает всё больше соматически ослабленных и часто болеющих мальчиков и девочек. Как показывает анализ медицинских заключений от врачей-отоларингологов, среди них очень высок процент детей с различными заболеваниями лор-органов: аденоиды, тонзиллиты, хронические и аллергические риниты. Эти малыши заслуживают особого внимания. После перенесённых простудных инфекций у них могут развиваться и даже стать хроническими острые и средние отиты, туботиты, экссудативные средние отиты.

Именно в такие периоды у ребёнка может наступить снижение слуха. Эти нарушения, как правило, носят временный характер и называются кондуктивной тугоухостью. Самое главное — при возникшем подозрении немедленно направить малыша на обследование. Родители должны обязательно проверить слух ребёнка после длительного и тяжёлого заболевания гриппом, отитом, паротитом, корью. А также после лечения антибиотиками и черепно-мозговой травмы. При современном уровне диагностики и лечения, скорее всего, все проблемы будут решены.

Иногда в логопедические группы приходят дети с нераспознанными расстройствами слуховой функции. Это происходит потому, что малыш не имеет острой симптоматики воспалительного процесса: при аденоидах, образовании серных пробок, аллергических ринитах. Например, присутствие серной пробки в ухе снижает слух на 15–20 ДБ.

Речь малышей с минимальным нарушением слуховой функции имеет свои особенности. Можно выделить ошибки общего характера, типичные для всех этих детей, и специфические ошибки, характер которых зависит от уровня развития речи ребёнка.

Типичные ошибки

• Малыши не воспринимают и не используют интонационные компоненты речи: она невыразительна, монотонна. Затруднено различение слов, звукокомплексов и звуков по высоте, силе, тембру голоса, слабо дифференцируют предложения по типу высказывания.

• Поставленные звуки долго не автоматизируются в речи.

• Нарушается слоговая структура: дети опускают звуки или безударные слоги в начале и конце слов. Страдает звуконаполнение — при кондуктивной лёгкой тугоухости больше искажаются слова, состоящие из звуков низкой и средней частоты.

• Неверно акцентируется ударный слог во многих словах.

• Выявляются литеральные парафазии (перестановки). Например: деревьев — деревьяев.

По губам

Американские учёные разработали новую компьютерную программу. С ее помощью глухие дети обучаются чтению по губам, а также приобретают и развивают разговорные навыки.

Группа ученых из университета штата Колорадо (США), возглавляемая Ронем Колом, долгое время работала над созданием и совершенствованием этой программы. Глухие дети часто имеют проблемы с разговорной речью. Обучение их словесной речи — давняя проблема, над которой трудятся ученые всего мира.

Новая разработка ученых США поможет в социализации и развитии глухих детей. Принцип программы — занятия с анимационным персонажем по имени Балди (Baldi). Программа «произносит» слова, а дети имеют возможность наблюдать движения «мышц лица» Балди. Повторяя те же движения, ученики произносят фразы и одновременно учатся читать по губам.

Источник: SCMP

• Возникают множественные неустойчивые замены и смещения звуков.

• Появляются неадекватные оглушения, озвончения и некорректное использование мягкости согласных.

• Задерживается освоение навыков звукового анализа и синтеза.

• Чётко видны уподобления и смешение значений акустически похожих слов.

• Упрощаются сложные и опускаются простые предлоги в спонтанной речи, даже при понимании их значения.

Специфические ошибки

• Употребление в родительном и дательном падежах существительных множественного числа с окончаниями «ах» (белках, пальцах, столах).

• Замена совершенного вида глагола несовершенным (Вова слил воду. — Вова лил воду).

• Неверное использование личных и временных окончаний глаголов (Миша шьен. Кресло стоял у окна).

• Упрощение, смешение аффиксов («январский день» — январкий день; «завязала» — звязала; мальчик перешёл дорогу — мальчик пришёл дорогу).

Практическая работа показывает, что в результате незначительного снижения слуха у ребёнка действительно возникают специфические трудности в преодолении речевого дефекта. Процесс коррекции замедляется, специальные программы усваиваются не в полном объёме и со значительными трудностями. Выработанные рече-двигательные звуковые стереотипы неустойчивы, грубо нарушается фонематическое восприятие. Ро-



После заболевания гриппом, отитом, паротитом, корью, после лечения антибиотиками и черепно-мозговой травмы нужно обязательно проверить слух ребёнка

дители должны внимательно следить за изменениями речи и поведения ребёнка, чтобы в нужный момент прийти ему на помощь.

Признаки того, что малыш начал хуже слышать

• У ребёнка изменился темп речи (начал говорить медленнее или наоборот).

• Он говорит громче обычного, не реагирует на тихие звуки.

• Не понимает отдельные слова, когда находится в шумной комнате.

• Начал следить глазами за артикуляцией говорящего, его мимикой.

• Включает телевизор громче обычного.

• Речь стала монотонной, в ней отмечаются оглушения, озвончения и неустойчивые замены звуков.

• Малыш опускает начало или конец слова.

• Отстаёт по развитию речи от других детей.

Алла БОГАТЫРЁВА,
учитель-логопед,
Любовь ГОРЕЛОВА,
логопед



Только держись

Мы завершаем публикацию игр-занятий по экспресс-подготовке к школе детей 6–7 лет, разработанных группой учёных под руководством Марии Гринёвой.

Игра со стульчиками. Ведущий просит детей встать справа от стульчика, слева, за стульчик, перед стульчиком, залезть на и под стульчик.

Путаница. Дети стоят в кругу и держатся за руки. Один из них отворачивается — это ведущий. В это время остальные стараются «запутаться», не расцепляя рук. Затем ведущий возвращается и, не разрывая круга, должен «распутать» возникший беспорядок.

Кто больше. Начиная с ведущего, все по очереди должны вспомнить слова на заданную тему (животные, растения, транспорт). Нельзя повторяться и называть понятия, не относящиеся к теме или являющиеся общими (например, в теме «растения» ответ «цветок» — не подходит, нужно дать название цветка). Если ребёнок не может найти ответ, он становится наблюдателем, цель которого от-

слеживать правильность ответов других участников.

Командиры. Дети стоят лицом к ведущему. Он отдаёт команды, но малыши должны выполнять только те из них, которые начинаются с обращения «командиры».

Найди отличия. Для этой игры нужно подготовить пособия, которые представляют собой два похожих изображения с несколькими отличиями. Малыши сначала «работают» каждый на своём бланке, а потом на таком же образце ведущий помечает все отличия, и дети проверяют в своих бланках.

Переключка. Детям напомним о том, что на следующий год они идут в школу, и предлагают поиграть в начало урока. «Ученики» должны сесть за столы «по-школьному», и когда называют их фамилию и имя, должны ответить: «здесь».

Повтори хлопки. Ведущий предлагает детям повторить за

ним прохлопанный ритмический узор. Хлопки отличаются по ритму.

Срисуй образец. Детям раздают бланки с нарисованными таблицами 5x5. На доске вывешивается такая же таблица, украшенная определённым образом. Взрослый анализирует с малышами цвета узора, принцип и последовательность закрашивания ячеек. Затем дети должны разукрасить свой бланк так, как показано на образце.

Морщинки. Несколько раз вдохните и выдохните. Вдох-выдох, вдох-выдох. Отлично... Широко улыбнитесь своему соседу справа, а теперь — соседу слева. Наморщите лоб — удивитесь, нахмурьте брови — рассердитесь, наморщите нос — вам что-то не нравится. Расслабьте мышцы лица, лицо спокойное. Поднимите плечи, стараясь достать до ушей, и опустите плечи. Вдох-выдох, вдох-выдох, вдох-выдох. Молодцы!

Скажи наоборот. Дети по очереди должны называть антонимы прилагательным и глаголам, которые предлагает ведущий.

Домик для фигур. Детям раздают таблички с квадратами по три в шесть рядов, и маленькие, вырезанные из бумаги фигуры: 6 треугольников, 6 кругов, 6 квадратов. Табличка — это дом с тремя квартирами на шести этажах. На каждом этаже надо поселить три разные фигуры так, чтобы их порядок не повторялся больше ни на одном этаже.

Клубочек. Необходимо передавать клубочек тому, с кем тебя что-то объединяет. Получив клубочек, нить обматываешь вокруг руки. В итоге должна получиться паутинка, которую распутываем, вспоминая названные признаки.

ИММУНОМОДУЛЯТОР ДЕТОКСИКАНТ АНТИОКСИДАНТ

Полиоксидоний®

Азоксимера бромид

БУДЬ
ЗДОРОВ,
МАЛЫШ!

ПРЕПАРАТ ПЕРВОГО ВЫБОРА В КОМПЛЕКСНОМ ЛЕЧЕНИИ ИНФЕКЦИЙ, ОСОБЕННО У ЧАСТО БОЛЕЮЩИХ ДЕТЕЙ¹

- Возможность применения при разных сопутствующих заболеваниях любой стадии и степени тяжести, в том числе у пациентов с аллерго-, аутоиммунной и онкопатологией
- Не влияет на нормальные показатели иммунитета²
- Не нарушает естественных механизмов торможения иммунных реакций, не истощает резервных возможностей кроветворной системы³
- Хорошая совместимость с другими лекарственными препаратами
- Побочное действие не выявлено⁴

РЕКОМЕНДОВАНО ПРЕЗИДИУМОМ
РОССИЙСКОЙ АССОЦИАЦИИ АЛЛЕРГОЛОГОВ
И КЛИНИЧЕСКИХ ИММУНОЛОГОВ (РААКИ)

1.Е.А. Бутова, ФГБНУ Научный центр здоровья детей
2.Давыдов Г.А.К.Э.
3.С.А. Герасимов, Г.С. Романов, Ф.А.ЩЕЩЕГОВА, Иммунология,
«Медицинская газета», №1, 2012
4.Министерство здравоохранения Российской Федерации
5. Миксисиско А.Д., Иллюстрации №4, 2010

 **НПО
ПЕТРОВАКСФАРМ**
Препараты будущего – сегодня

www.polyoxidonium.ru

Телефон горячей линии:
8 (495) 410-66-34



ДЕТСКИЙ ТРИАТЛОН

Продолжаем разговор о том, какие физические упражнения помогают ребёнку вырасти здоровым и выносливым.

Научиться кататься на двухколесном велосипеде, коньках и роликовых коньках легче всего именно в дошкольном возрасте, когда ещё нет страха перед скоростью. Ребёнок 5–6 лет быстро схватывает сложные координационные движения, всё получается если не с первого, то с третьего-четвёртого раза. Прогулки на велосипеде (или роликах) по дорожкам парка, катание на коньках, а также спуски с гор на сани и ледянках зимой, делают счастливыми не только малыша, но и вас. Кроме того, нужно обязательно освоить *скольжение по ледяной дорожке* — это очень важный навык для дошкольника. Ну а если вы можете позволить себе сноуборд и горные лыжи, то будем считать, что двигательная подготовка вашего ребёнка к школе проходит более чем успешно.

Еще одно двигательное умение, которое необходимо малышу, — *катание на лыжах*. Это один из тех видов физических упражнений, которые позволяют получить оптимальную двигательную нагрузку и отлично отдохнуть. Обучать ребёнка катанию на лыжах можно с 2–3 лет. Сначала он должен «освоить» стойку со слегка согнутыми ногами, небольшим наклоном вперед и чуть-чуть округлой спиной. Начинать следует со ступающего шага, сначала без палок, а затем и с палками.

Научиться передвигаться скольльзящим шагом можно, выполняя специальные упражнения. Для этого нужно выбрать хорошо накатанную лыжню, разбежаться и постараться проскользить как можно дальше на одной лыже. Попробуйте посоревноваться, кому удастся

дальше «улететь». Когда начнёт получаться, можно попробовать выполнить это задание под небольшим уклоном. Способность удерживаться на одной лыже придёт не сразу, но зато катание малыша станет увереннее, руки начнут работать, отталкиваясь от снега, шаг станет широким, уверенным. Первые спуски с горы лучше совершать вместе с родителями, и конечно, только в том случае, если ребёнок хорошо держит равновесие.

На лыжах можно играть в любые подвижные игры, всевозможные «ловишки» и «пятнашки». Ещё больше возможностей для забав на небольших склонах. Дети с удовольствием достают (поднимают) предметы и выполняют броски (например, метание снежков) во время спусков, приседают и наклоняются, чтобы преодолеть ворота, объезжают препятствия.



Гимнастические упражнения должны проводиться ежедневно

Чтобы легче справиться с лыжами, они должны быть не выше роста ребёнка. Палки для катания выбирают на 1–2 см ниже плеча.

Ещё одно необходимое каждому человеку двигательное умение — *плавание*. Легче всего освоить эту «науку» в дошкольном возрасте. Чем человек старше, тем тяжелее научить его держаться на воде. И виной тому не только водобоязнь. Ребёнок растёт, меняется его удельный вес (плавучесть) и способность быстро осваивать двигательные действия.

Наилучший вариант — отдать малыша в плавательный бассейн, где проводят занятия специалисты. Можно заниматься и самостоятельно, но перед этим нужно ознакомиться с методикой обучения и не пытаться сократить его сроки за счёт использования старого и жестокого способа: не вздумайте насильно бросать маленького человека воду — пусть, мол, попробует выплыть сам! Добивайтесь своей цели постепенно, играя. Сначала походите вместе по воде. Когда она достигает уровня колена, окажется, что

передвигаться стало труднее. А после того, как ребёнок зайдёт по пояс или грудь, предложите ему выполнять гребковые движения руками — для того, чтобы двигаться быстро и легко.

Дошкольнику нужно научить погружать лицо в воду и задерживать дыхание, открывать глаза под водой, выдыхать в воду непрерывно до 10 раз. Эти упражнения можно потренировать и дома в ванной. Если вы купите малышу очки для плавания, то его интерес к занятиям заметно повысится: в воде так интересно смотреть на предметы, они увеличиваются в размерах! После того, как ребёнок освоится с новой средой, покажите ему простейшие упражнения на всплывание: «поплавок», «медуза», «звездочка». Когда он будет с удовольствием лежать на воде и без всяких проблем переворачиваться со спины на грудь и обратно, научите его скользить по водной поверхности за счёт толчка, а затем и работы ног. Для этого используют хорошо плавающие предметы, например, специальную доску (её можно заменить мячом или кругом). Затем детей учат выполнять гребковые движения руками. Самое сложное в этих «институтах» — правильно согласовывать движения рук, ног и дыхание.

Специалисты часто спорят о последовательности обучения ребёнка разным способам плавания. При индивидуальных занятиях с малышом мы советуем первым осваивать тот способ, который у него получается лучше. В любом случае, если он может проплыть до 15 метров, то со своей задачей вы уже спра-

вились, и ваше чадо будет получать огромное удовольствие от купания. А выбором между кролем, брассом и баттерфляем пусть занимаются тренеры!

Советы родителям

- Для гармоничного развития ребёнок должен выполнять более 10 тысяч движений в день. Эти движения должны быть распределены от утренней гигиенической гимнастики до длительных прогулок в спокойном темпе. Не нужно забывать и о физкультурных паузах между занятиями по подготовке к школе.

- Не реже 2–3 раз в неделю малышу необходима серьёзная тренировка выносливости: катание на лыжах, коньках (роликовых коньках), велосипед, длительная ходьба вперемежку с бегом или прогулка в лесопарковой зоне.

- Гимнастические упражнения должны проводиться ежедневно. Нужно чередовать общеразвивающие комплексы, занятия акробатикой, лазание, висы и упоры. Родители должны принимать в этом самое непосредственное участие: они страхуют ребёнка и помогают ему выполнять сложные задания.

- Игры на воздухе с бегом, прыжками и метаниями также необходимы ежедневно. Не забывайте о «Школе мяча». Игры и упражнения с предметами помогут вашему малышу развиваться гармонично, повысят координацию движений.

- Обязательно научите ребёнка плавать, этот навык ему необходим!

- Выбирая секцию для занятий спортом, не забудьте посоветоваться с педиатром.

Елена ЛАПИЦКАЯ,
кандидат педагогических наук



Каким должен быть маленький ребёнок? Разумеется – шумным, непоседливым и неугомонным. И если малыш другой, то учителя и воспитатели начинают волноваться, а родители бьют тревогу.

В самом деле, как нужно относиться к тому, что маленький человек любит оставаться один, заниматься какими-то «своими» делами, не всегда понятными взрослому, с трудом заводит друзей, боится новых людей и вообще старается избегать общения? Мама и папа пытаются понять, «нормально» это или нет. Как считают специалисты, здесь возможны разные варианты.

■ Человек в себе

Некоторые дети любят методично заниматься каким-то одним делом, тихо сидеть с книжкой, пластилином, игрушками или моделями. Они спокойно и даже несколько равнодушно относятся к возможности пообщаться, к другим малышам. Часто у таких ребят есть один-два хороших друга,

которых они помнят и любят, даже если видят их довольно редко. Родители такого ребёнка замечают, что он часто «впадает» в задумчивость, делает паузы перед ответом на вопросы, иногда на некоторое время у него даже может появиться немного отрешённый вид. При этом его поведение в целом адекватно ситуации, просто он чуть менее активен и общителен, чем другие дети.

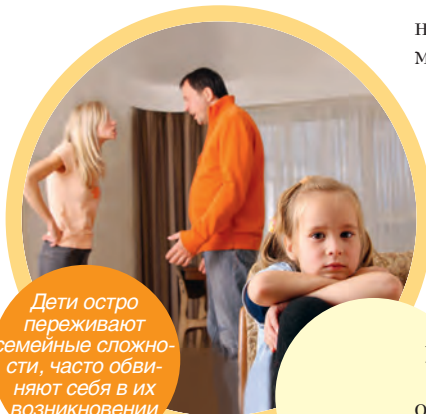
Чаще всего в таких случаях можно говорить о некоторой интровертированности малыша, склонности погружаться в себя, чтобы прислушаться к своим переживаниям и найти собственные «смыслы». Это личностная черта, к которой нужно относиться с пониманием: не пытайтесь вмешиваться и перестраивать ребёнка. Он оценит эту заботу и будет с доверием открывать свой

внутренний мир близким людям. А вот попытки переделать его характер приведут к появлению психологических защит, желанию отгородиться ещё больше, недоверию и напряжённости.

■ Хрупкий мир

Если замкнутость появилась в какой-то определённый момент или родитель заметил, что малыш постепенно меняется, «что-то начинает происходить», важно оценить сложившуюся ситуацию и попытаться найти причины таких изменений. Тогда станет понятнее, как близкий взрослый сможет помочь маленькому человеку.

Возможно, случился какой-то конфликт, который травмировал ребёнка. Как правило, дети остро переживают семейные сложности, часто обвиняют себя в их возникновении. Если обста-



Дети остро переживают семейные сложности, часто обвиняют себя в их возникновении

новка в семье накалена, малыш, как правило, старается избежать влияния окружающих, стать тихим, незаметным. Он не хочет «вызывать огонь на себя», становится причиной очередной ссоры. Или просто рассчитывает создать свой собственный мирок, где у него всё замечательно, родители любят друг друга, а он очень хороший, послушный и совсем «не мешает» им. Если обстоятельства складываются именно так, то взрослые должны как можно быстрее «заняться» собой, малышом и своей семейной жизнью. Нужно помочь ребёнку, показать, что мама и папа очень любят его. Причём необходимо именно показывать, говорить и действовать, не загоняя себя в рамки привычного убеждения — мол, он «и так знает, что его любят». В своих переживаниях маленький человек во многом ориентируется на позицию и действия родителей, на то, что исходит от них. Его жизненный опыт ещё не так велик, чтобы разобраться в хитросплетениях человеческих чувств.

■ В чём причина?

Похожая ситуация может сложиться и при вынужденном оди-

ночестве ребёнка, когда родители много работают, времени на общение практически не остается, или если взрослые не считают нужным уделять ему много внимания («Сам себя займёт!»). Чувствуя и тяжело переживая одиночество, малыш закрывается и не считает нужным показывать кому-либо свои горести, которые не интересны даже маме и папе.

Причинами замкнутости и необщительности могут быть, конечно, и некоторые частные сложности, напрямую не связанные с атмосферой в семье и личностными особенностями ребёнка: переутомление, болезнь, ссора с другом, школьные трудности. Взрослый может помочь малышу, просто выслушав,

и в том случае, если постоянно указывают, «как надо» себя вести. Конечно, если ребёнок что-то не может сделать самостоятельно, то подсказка необходима. Но очень часто взрослые, причём из самых лучших побуждений, вторгаются в «запретные» зоны. Вы и сами не раз слышали, как мама или бабушка говорит крохе: «Иди, скажи этому мальчику, что ты хочешь с ним играть», или «А почему ты промолчал? Надо было сказать так и так!». Ребёнок растерян, он не знает, как поступить — заняться своими делами, как хочется, или пойти «к мальчику»? Сделать то, что кажется правильным, или повторить слова, надиктованные старшим?..

Обязательно выслушайте малыша, пусть он почувствует, что вы его понимаете

выразив понимание его чувств. Скорее всего, этого будет достаточно, чтобы он почувствовал поддержку и смог самостоятельно найти творческое решение своей проблемы. А вот если речь идёт о переутомлении, то, конечно, необходим отдых и, возможно, лечение.

■ Законы песочницы

Некоторые родители при общении со своими детьми используют старый и порочный принцип — ребёнок «всегда неправ». Всё делает не так, говорит плохо, этого и того не умеет. Излишняя критичность со стороны близких взрослых может привести к тому, что малыш решит закрыться, не идти на контакт вообще, раз уж так сложно угодить маме и папе.

Такой же удар наносят родители по психике своих малышей

и в том случае, если постоянно чувствуют, как им общаться и находить интересные темы, по каким правилам «делиться совочками». Даже если на каком-то этапе малыш был ограничен в общении со сверстниками, он всё рано на уровне подсознания владеет законами «детского братства» и лишён «взрослых» шаблонов. Активное вмешательство родителей, без просьбы ребёнка или его вопроса, почти наверняка вызовет проблемы в общении, неуверенность, непонимание ситуации, недоверие ребёнка к своему интуитивному знанию. Для маленького человека главное — доверие взрослых и понимание того, что родители любят его и готовы поддержать в любой ситуации.

Людмила ЗАХИРИНА,
клинический психолог

век, слезотечением, першением и неприятным ощущением во рту и зеве.


И, наконец, тяжёлое осложнение аллергии — бронхиальная астма, которая, как правило, развивается на фоне ранее описанной симптоматики, но может развиться и сама по себе, без видимых причин. Главным симптомом бронхиальной астмы является сухой приступообразный кашель, затруднения ды-

хания, одышка, которые

зачастую провоцируются респираторными инфекциями и физической нагрузкой. Приступы удушья, как правило, возникают в ответ на воздействие некоторых аллергенов — клещей домашней пыли, пыльцы растений, плесени...

bronхов и «закупорка» их густой вязкой мокротой, в результате чего затрудняется проводимость воздуха. Возникает ощущение, что ребёнок задыхается, что вызывает у родителей панику.

Чтобы правильно поставить диагноз и вовремя начать профилактику и лечение, врач должен провести почти детективное расследование. Аллергия весьма коварна, нередко «маскируется» под другие недуги. Нередки случаи, когда участковые педиатры принимают, например, за астму такие распространённые заболевания, как круп, пневмония, гастроэзофагеальная рефлюксная болезнь, синусит, коклюш. Врач обязательно должен выяснить, были ли у ваших родственников аллергические заболевания, расспросить об условиях жизни ребёнка, его привычках и вкусовых пристрастиях. И это вовсе не праздное любопытство: только собрав подробный анам-



Приступы удушья, как правило, возникают в ответ на воздействие некоторых аллергенов — клещей домашней пыли, пыльцы растений, плесени...

жизни малышей чаще всего родители сталкиваются с атопическим дерматитом, или детской экземой, — это то, что раньше называли экссудативным диатезом. Кожа ребёнка становится сухой, появляются участки покраснения, иногда мокнущие, разнообразные «язвочки», трещинки. Но самые большие страдания малышу приносит сильный кожный зуд, от которого он теряет покой, плохо спит, плачет, капризничает. Чаще всего причиной атопического дерматита является аллергия к белку коровьего молока, реже — к белку куриных яиц. Нередко аллергические проблемы с кожей остаются у человека на всю жизнь, а позже к ним могут присоединиться аллергический ринит и астма.

Ещё одно распространённое проявление аллергии — аллергический ринит (насморк), который чаще всего носит сезонный характер. Как правило, его вызывает пыльца деревьев, а также различных луговых и сорных трав. Заболевание проявляется чиханием, водянистыми слизистыми выделениями из носа («течет нос»), зудом и отёком

Аллергия весьма коварна, нередко «маскируется» под другие недуги

■ Дышите глубже — проезжаем астму!

При развитии этого заболевания слизистая оболочка дыхательных путей становится очень чувствительной к воздействию различных раздражителей — таких, как холодный воздух, резкие запахи, табачный дым. Неблагоприятным фактором, способным спровоцировать приступ, может быть и стресс. Практически всегда у таких детишек отмечается приступообразный кашель или одышка при физической нагрузке, даже незначительной. Причина этих симптомов — сужение просвета

нез, специалист может определить, ли у малыша предрасположенность к аллергической реакции, и, следовательно, поможет предупредить или облегчить течение заболевания.

Важным мероприятием по предупреждению и лечению аллергии является ведение аллергологического дневника. Записывайте в блокнот дату, место, время суток, когда у ребёнка появились те или иные симптомы аллергии, отмечайте, что вы предприняли (капли, ингаляции, таблетки...), и какой был эффект. Необходимо также



мер, контаминация может происходить при использовании посуды, в которой ранее находился «виновный» продукт. «Тайные ингредиенты» могут быть следствием увеличения содержания белка в продукте (например, соя может добавляться в различные супы, колбасные изделия), особенностей приготовления ряда продуктов (например, яйцо содержится в зефире, майонезе, мучных изделиях).

Совет 3. Длительность диеты составляет не менее одного года, а её пересмотр обычно проводят после повторного тестирования ребёнка.

Совет 4. При выявлении у ребёнка бытовой аллергии из его комнаты по возможности убирают предметы, способствующие накоплению пыли: лишнюю мягкую мебель, ковры, паласы, толстые пледы, гардины, книги, мягкие игрушки и т.д. Постельные принадлежности не должны содержать пух, перо, шерсть. Так, подушки должны быть набиты синтетическим материалом. При этом их необходимо менять раз в год. Желательно использовать закрытые матрасы в плотных пластиковых «конвертах» на молнии. Важно регулярно стирать постельное бельё в горячей воде или лучше кипятить. Плотно закрывайте двери платяных шкафов. Все мелкие предметы, например, игрушки и книги, держите на застекленных полках или в закрытых шкафах. Ребёнок с аллергией к домашней пыли не должен находиться в комнате во время уборки пылесосом. Идеальный уровень влажности составляет 30–40 процентов. Не ставьте в детскую телевизор или компьютер, так как они способствуют накоплению домашней пыли.

Александр ПАМПУРА,
кандидат медицинских наук

СОВЕТЫ СПЕЦИАЛИСТА



од термином «аллергия» врачи понимают вполне конкретные заболевания — атопический дерматит, крапивница, отёк Квинке, аллергический ринит, аллергический конъюнктивит, бронхиальная астма. Однако большинство родителей недостаточно осведомлены об этих заболеваниях, поэтому очень важно вовремя обратиться к специалисту.

Консультация аллерголога необходима, если у ребёнка отмечается хотя бы один из следующих симптомов: высыпания на коже, особенно если они сопровождаются зудом; нарушения носового дыхания; приступы затруднённого дыхания; периодический кашель.

Цель консультации аллерголога — постановка диагноза и выработка оптимальных рекомендаций: как исключить/снизить контакт с причинно-значимыми аллергенами, а также другими факторами, провоцирующими аллергические заболевания; как лечиться во время обострения заболевания; как лечиться в пе-

риод отсутствия отчётливых симптомов.

Исключение контакта с причинно-значимыми аллергенами позволяет в значительной степени облегчить страдания ребёнка. Так, при пищевой аллергии назначают диету, при наличии гиперчувствительности к бытовым аллергенам снижают их уровень в доме, при гиперчувствительности к пыльце уменьшают контакт с пыльцой, а в случае аллергии на животных, к сожалению, с последними приходится расстаться.

Совет 1. Диета должна обеспечивать должное количество питательных веществ. Учтите, что аллергия к двум и более основным продуктам (молоко, яйца, злаки, рыба) у детей старше пяти лет является редкостью. И если вы считаете, что вашему ребёнку надо исключить несколько продуктов — посоветуйтесь с врачом.

Совет 2. Диета должна быть максимально строгой и учитывать возможность контаминации и «тайные источники». Напри-



ИНТЕРЕС К ЖИЗНИ

*...Мама, а зачем
нужно ходить в школу?*

Ответ на этот вопрос часто вызывает большие затруднения у родителей. Одни считают, что школа должна стать первой ступенью для будущих успехов их малышей, другие ждут от них осуществления собственных честолюбивых замыслов, третьи во главу угла ставят знания и отличные отметки. А между тем, как считают специалисты, главное предназначение школы состоит в том, чтобы дети научились задавать вопросы, касающиеся всех сторон их жизни, и находить ответы на них.

■ Дорога в будущее

Практически все малыши, которые недавно отправились в первый класс, очень серьёзно относятся к этому этапу своей жизни: они очень волновались, переживали и долго готовились. Для них начало учёбы в школе — это большое и долгожданное событие: почти все дети абсолютно уверены в том, что станут отличниками и родители будут ими гордиться. Но почему эти мечты не всегда сбываются? И что нужно сделать, чтобы ре-

бёнок воспринимал школу как источник знаний и жизненного опыта, а не как скучное и даже опасное место «отбывания повинности»?

Конечно, многое зависит от учителей, которые станут проводниками ребёнка в новую жизнь, но особую роль в становлении маленького человека играют помощь и поддержка родителей, близких малышу людей. Они должны понимать, что учёба — это совершенно новый для ребёнка вид деятельности. Чтобы

он был готов воспринять незнакомые реалии, необходимо пройти трудный путь от «первоклассника» к «ученику». Новый тип мышления, новые формы общения с взрослыми и сверстниками, умение организовывать себя и контролировать своё поведение — всё это очень сложно для первоклассника.

О сформированном отношении к школе можно говорить, если у малыша развиты два основных мотива: желание занять новый, более значимый социальный статус (ученика) и стремление познавать новое. Именно понимание того, зачем нужно учиться, и интерес к знаниям помогают ребёнку справляться с трудностями, возникающими в процессе обучения. Впрочем, могут присутствовать и другие мотивы: малыш не хочет расставаться с друзьями из детского сада, которые тоже идут в школу, или мечтает почувствовать себя взрослым, не спать днём. Вполне возможно, что он просто выполняет указания родителей. Однако все эти побуждения являются внешними по отношению к самой учебной дея-



тельности и не стимулируют её становление.

Учимся учиться

Результаты наших исследований говорят о том, что современные дети, которые готовятся к школе, в большей мере, чем их сверстники 80-х годов, осознают и принимают познавательное содержание учебной деятельности, но в то же время тяготеют к выполнению школьных правил. Они вполне принимают урочную групповую форму работы, однако не имеют практически никакого представления о подготовке к школе.

С чем же связаны эти изменения? В 80-е годы при поступлении в первый класс ребёнок получал целый набор признаков нового статуса: школьную форму, портфель, учебники и тетради. Эти вещи помогали ему осознать себя первоклассником. Сейчас во многих школах форму отменили, а портфели и учениче-

ские принадлежности стали обычной частью жизни дошкольника — внешние различия между первоклассником и воспитанником старшей группы детского сада практически стерлись.

Часто, подстраиваясь под требования школы, родители за год до поступления начинают водить малыша на подготовительные курсы, где проходят программу первого класса. Однако народная мудрость учит, что лучшее — враг хорошего. Конечно, у ребёнка активно развивается познавательная сфера, но, с другой стороны, поступление в школу такие дети часто воспринимают как переход в очередную группу детского сада, а недостаток новой информации ведёт к переносу исследовательского интереса за рамки школьной жизни. То есть, снова происходит размывание границ между дошкольным и младшим школьным возрастом.

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

Что же можно сделать? Вместе с отработкой учебных навыков (счёт, чтение, письмо) с помощью различных заданий и игр разви-

вайте у ребёнка память, внимание, мышление, умение выполнять инструкцию. Не стоит ограничиваться только настольными играми: физические упражнения развивают не только моторику, но и ум. Малыш, приученный к постоянному поиску и открытию нового, легко перенесёт этот интерес на учебный материал. А если вы научите его общаться со сверстниками и взрослыми, то ребёнку будет гораздо проще адаптироваться в школе.

Не надо запугивать малыша строгостью учителей. Конечно, первоклассник должен понимать, что учёба — это серьёзный труд, но если он все время будет бояться сделать в школе что-то не так, то у ребёнка появятся отрицательные эмоции, что может нарушить процесс формирования учебной деятельности.

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

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

Мария ГРИНЁВА,
кандидат психологических наук

Опасные связи

Американские исследователи обнаружили новые, ранее неизвестные связи в головном мозге. По их мнению, эти связи отвечают за предрасположенность части подростков к употреблению алкоголя и наркотиков. В исследовании приняли участие 1 896 подростков в возрасте 14 лет. Руководители исследования Роберт Уилан и Хью Гараван (Университет штата Вермонт) совместно с коллегами из других стран установили, что различия в нейронных связях определяют вероятность того, что подросток попробует алкоголь или приобретёт наркотическую зависимость. Такая особенность делает тинэйджеров более импульсивными и склонными к риску. Также учёным удалось доказать, что открытые ими нейронные связи имеют отношение к симптомам синдрома дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ).

Источник:
журнал «Nature Neuroscience».

Щи да каша -



пицца наша!

Почему наши дети так часто болеют? Большую роль, конечно, играют внешние факторы: холодная погода, вирусы и даже эпидемии. Но одна из главных причин – низкий уровень иммунитета.

Как установили учёные, состояние детского организма напрямую зависит от рациона питания и работы пищеварительной системы. Чтобы повысить иммунитет ребёнка, родители должны «правильно» кормить его.

■ Завтрак

Утром можно предложить малышу горячую яичницу, запеканку или оладушки. Но самая здоровая еда – обычная каша. Готовьте каждый день разные: рис, кукуруза, овсянка, пшено, гречка. Варите их на воде, если хотите, разбавляйте молоком, но обязательно добавьте кусочек масла.

Почему каша? Представьте, что с утра мы зажигаем русскую печь, и она горит весь день, а потом, вобрав тепло, согревает нас ночью. Человеческий организм – это печь. Дрова – это

каша. Причём именно горячая каша, потому что смысл происходящего сосредоточен в слове «переваривание». Конечно, человеку сложнее, чем животному: температура переработки пищи в желудке у нас – 38 градусов, а вот, например, у курицы – 40–42 градуса. Она переваривает даже сырое зерно, но зато её энергии не хватает на мышление. Так не отнимайте у ребёнка силы холодными мюсли и йогуртами!

■ Обед

Многие сейчас не употребляют мясо и бульоны, объясняя это проблемами с экологией. Но развитие ребёнка зависит от состава и, главное, объёма крови, которая питает его растущие органы. И здесь ничем другим жидкую горячую пищу заменить нельзя.

Так что супы – обязательный компонент детского рациона.

Если ребёнок не хочет кушать мясо или бульон, это вовсе не означает, что эти блюда нужно исключить из меню. Скорее всего, у него просто не хватает сил расщепить и усвоить эту еду. Поэтому нужно заняться укреплением желудочно-кишечного тракта. Начните с чая с зеленым кардамоном, добавьте туда сухой кожуры зеленого мандарина, а на закуску дайте боярышниковые конфеты (они сделают поджелудочную железу сильнее). При этом помните, что сырая и холодная пища будет только ослаблять пищеварительную систему ребёнка.

■ Ужин

После семи часов вечера желудок засыпает. Все, что вы «положили» туда ребёнку после 19 часов, будет просто лежать в кожаном мешочке до утра, а потом начнёт всасываться. Естественно, что такая пища будет только мешать мозгу и даже отравлять его. Поэтому на ужин желательнее есть не белковую, а овощную пищу. Это, например, рагу, желательнее из корнеплодов, отварные салаты.

И ещё нужно учесть, что многие продукты бодрят. Их нельзя употреблять на ночь, даже если ребёнок о-о-очень хочет. Но есть замечательная традиция – молоко с мёдом и маслом на ночь. Эти продукты содержат усыпляющий триптофан, дают сытость и силу лёгким. Триптофан в организме человека преобразуется в серотонин – соединение, которое вызывает умственное расслабление и создаёт ощущение эмоционального благополучия. Серотонин, в свою очередь, является предшественником мелатонина, регулирующего биологические часы.

Алёна ЛЕБЕДЕВА,
физиолог

РАССТРОЕННЫЙ СТУЛ



Изменение характера стула – нередкая проблема в детском возрасте, которая нарушает состояние ребёнка. Часто диарея возникает после приёма антибиотиков.

У детей понос развивается почти в трети случаев на фоне или после применения антибиотиков. Даже действительно необходимое их употребление может привести к нарушению функции кишечника, поэтому следует максимально избегать необоснованного употребления антибактериальных препаратов.

Возможные механизмы нарушения стула у детей, принимающих антибиотики, могут

подразделяться на неинфекционные и инфекционные. Так, некоторые антибиотики стимулируют моторику кишечного тракта и имеют послабляющее действие, другие оказывают токсическое действие на слизистую оболочку кишечника, третьи – приводят к нарушению всасывания жиров и углеводов. Развитие антибиотико-ассоциированных диарей связывают с сокращением количества полезных бактерий и, как следствие, угнетением метаболизма углеводов в толстой кишке в период введения антибиотиков, а также размножением вредных клостридий и клебсиелл. Последние вырабатывают токсины, которые повреждают клетки кишечника.

При диарее с водянистым стулом теряются жидкость, соли, иммуноглобулины и многое другое. Вот почему при расстройстве стула ребёнок нуждается в неотложной помощи. Но лучше диарею предупредить.

Если стул очень частый, обильный, с ним теряется большое количество воды, лечение, как правило, будет включать восполнение потери жидкости и солей. Лекарственная терапия при частом водянистом стуле, в зависимости от провоцирующего понос фактора, может включать различные препараты, как то противовоспалительные, антисептические, иммунные препараты, антибиотики (в случае

бактериальной этиологии диареи) и пробиотики.

Конечно же в определённых ситуациях избежать приёма антибиотиков просто невозможно. Как смягчить воздействие антибактериальных препаратов и сделать его более безопасным? Прежде всего, необходимо при приёме антибиотиков защитить микрофлору кишечника. Для этого вместе с антибиотиками необходимо применение препаратов, содержащих полезные бактерии – пробиотики.

Эта задача под силу Линекс® – лекарственному пробиотическому препарату с доказанным действием. Препарат целесообразно принимать с 1-го дня приёма антибиотиков для предотвращения нежелательных явлений со стороны желудочно-кишечного тракта, так как бактерии Линекс® устойчивы к действию большинства антибиотиков*. Он помогает повысить сопротивляемость организма к инфекциям, поэтому разрешён детям с первых дней жизни, беременным и кормящим женщинам.

Если ваш ребёнок или вы заболели, начали принимать антибактериальные средства, не забудьте о Линекс®. Он помогает предотвратить проблемы с желудочно-кишечным трактом, восстановить собственную микрофлору кишечника, обеспечить его защиту.

SANDOZ
a Novartis company

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

www.linex.su/product

RU1410252110

Рег. номер: ПН012084/01

ЛИНЕКС®. ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ: Лечение и профилактика дисбактериозов.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ: Гиперчувствительность к компонентам препарата или молочным продуктам.

ПРИМЕНЕНИЕ ПРИ БЕРЕМЕННОСТИ: Применение препарата Линекс® при беременности и в период лактации считается безопасным.

ПОБОЧНЫЕ ДЕЙСТВИЯ: Возможно возникновение реакций гиперчувствительности.

СПОСОБЫ УКАЗАНИЯ: Не следует запивать Линекс® горячими напитками и принимать одновременно с алкоголем. Необходимо проконсультироваться с лечащим врачом перед приёмом препарата, если у Вас температура тела выше 38°C, следы крови или слизи в стуле, диарея длится более двух дней и сопровождается острыми болями в животе, обезвоживанием и потерей веса, хронические заболевания, сахарный диабет, СПИД.

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



Статуя царского писца Каи. Из гробницы Каи в Саккара. V династия. Середина III тыс. до н.э. Париж. Лувр.



Дислексия — это недостатки в технике чтения (ребёнок не может читать быстро и без ошибок) и трудности в понимании прочитанного, несмотря на нормальное развитие интеллекта. Это расстройство встречается у 5–17% малышей.

Дисграфия — это низкий уровень владения навыком письма, который не соответствует возрасту вполне гармонично развивающегося ребёнка.

В бытовом понимании такие проблемы выражаются в «двойках», которые ваше дитя постоянно приносит домой из школы, и никак не может исправить. Специалисты считают, что причинами этих трудностей являются одни и те же расстройства. В нейропсихологии чтение и письмо рассматриваются как сложные виды деятельности, ход которых определяет целый ряд очень важных процессов.

Если ты не можешь правильно прочитать текст параграфа или задачи, значит, вряд ли сумеешь понять, запомнить и применить информацию, которая содержалась в этом тексте. А если не умеешь грамотно записать информацию,

то просто теряешь её, потому что письмо — это способ фиксации знаний. Для обозначения стойких трудностей обучения чтению и письму в медицине, педагогике, дефектологии и психологии используются термины «дислексия» и «дисграфия».

Психические процессы	Нарушение чтения при их недостаточности	Нарушение письма при их недостаточности
Мотивация	Нет мотивации – нет желания учиться читать	Нет мотивации – нет желания учиться писать
Интеллектуальная работоспособность	Если ребёнок быстро утомляется при чтении, ему трудно научиться делать это хорошо, и эта деятельность становится ему в тягость	Если ребёнок быстро утомляется при письме, ему трудно добиться результата, и он не хочет этим заниматься
Внимание и произвольная регуляция деятельности	Типичные трудности чтения, возникающие при дефиците внимания: угадывающее чтение, потеря строки, пропуск слов, трудности пересказа, связанные с неспособностью последовательно мыслить	Типичные трудности письма, возникающие при дефиците внимания: пропуск букв, слогов, слов, ошибки применения правил. Слитное написание слов друг с другом или, наоборот, разрывы в словах, аграмматизм («моя пошёл»), лишние буквы, замены слов близкими по смыслу (заяц – волк), геометрически не выдержанный почерк
Слух	При нарушении слуха чтение будет нарушаться из-за недоразвития речи	При нарушении слуха будет невозможно писать под диктовку
Различение на слух смыслообразующих характеристик звуков речи (фонематический слух)	Чтение может не пострадать	Типичной ошибкой при нарушении фонематического слуха будет звуковая замена как гласных, так и оппозиционных согласных (б-п, д-т), а также замена слов близкими по звучанию (гость-кость).
Слухоречевая память	Могут возникнуть проблемы с пониманием прочитанного, если оно не удерживается в памяти	Появляются трудности письма под диктовку в виде потери слов, части предложения, замен слов близкими по смыслу (ручей – река, яблони – розы).
Зрение	Чтение букв и слов требует хорошей остроты зрения	Письмо требует хорошей остроты зрения
Зрительный анализ и синтез	При нарушении может не формироваться правильный образ буквы, а буквы, сходные по внешнему виду, будут путаться, процесс расшифровки зрительных образов затруднён, замедлен	Зрительный образ буквы недостаточно сформирован, из-за чего происходят замены близких по внешнему виду символов.
Зрительная память	Ребёнок не запоминает буквы, не закрепляется образ слова, что сказывается на скорости и качестве чтения	Ошибки «припоминания» написания букв, словарных слов (где написание нельзя проверить)
Пространственные представления	Ошибки чтения задом наперёд, замена букв по пространственному признаку (е-з, б-д)	Замена букв по пространственному признаку (б-д), зеркальность («с», например, пишется не в ту сторону), слитное написание слов с предлогами, определяющими положение в пространстве
Синтез разных видов восприятия	Трудности перевода зрительного образа в слуховой и артикуляторный	Проблемы с переводом слухового образа в зрительный, а зрительного – в двигательный (графический)
Двигательные функции (глазодвигательные, речедвигательные, мелкая моторика рук)	Если нарушены глазодвигательные функции, то будет сложно проследживать строки, может появиться двоение букв	Трудности прослеживания строки (при глазодвигательных проблемах), замена букв по артикуляторному типу (г-х, ц-ч, р-л и т.д.) (при речедвигательных трудностях), проблемы с быстрым, красивым, безотрывным письмом, неправильный захват ручки (при нарушениях мелкой моторики)

Этот список не претендует на абсолютную полноту, но даёт представление о том, по каким причинам могут появиться нарушения чтения и письма. Специалист, к которому обратились родители, прежде всего, должен определить, что именно

привело к возникновению этих трудностей.

■ Экзамен для малыша

Для того чтобы получить ответ на этот вопрос, как нельзя лучше подходит нейропсихологическое обследование. Это своеобразная

система заданий (тестов, проб), каждое из которых побуждает маленького человека в большей или меньшей степени использовать различные психические функции. Например, ребёнку предлагают на слух запомнить несколько слов. Это задание требует, в первую оче-



Малыш действительно захочет научиться читать и писать, если почувствует необходимость выразить себя и получить новые, интересные переживания

редь, участия слухового восприятия (нужно правильно услышать слова) и слухоречевой памяти (необходимо не забыть их). В меньшей степени здесь «используются» внимание и произвольная регуляция деятельности, и практически совсем не требуется участие зрительных функций (хотя некоторые люди прибегают к зрительным ассоциациям, запоминая что-либо на слух). То есть, наше задание на запоминание группы слов позволяет оценить, прежде всего, слуховое восприятие и слухоречевую память.

Нейропсихологическое обследование позволяет определить ближайшие причины нарушения чтения и письма и понять, какие познавательные функции недостаточно хорошо сформированы. После определения этих причин нейропсихолог формирует план исправления возникших трудностей, ориентируясь на уровень развития ребёнка. Коррекция может включать в себя не только задания, позволяющие развить у малыша недостаточно сформированные познавательные функции, но и упражнения, которые помогут ребёнку научиться обходить возникшее нарушение, если

с этой проблемой напрямую ничего сделать нельзя.

■ Любопытство – не порок, а стимул

В дальнейшем мы рассмотрим отдельные виды дефицита познавательных функций, которые вызывают трудности обучения письму и чтению, и предложим задания, которые помогут скорректировать эти проблемы. А в этом материале речь пойдет лишь о том, каким образом сделать так, чтобы ребёнок сам захотел писать и читать.

Как вы думаете, представляет ли себе малыш, зачем ему это нужно? Ради чего он захочет учиться читать и писать? Это – очень важные вопросы, которые касаются всех видов деятельности, которые «осваивают» не только дети, но и взрослые. Стали бы вы с большой охотой зубрить то, что вам, в принципе, не нужно? Да и вообще, какие могут быть мотивации в обучении?

Трудно представить, что ребёнок воспримет необходимость учиться читать и писать как объективное условие своего выживания. Но вполне возможно, что он будет делать это из страха наказания, и есть

родители, которые ставят вопрос именно так. Однако такая «образовательная система» никогда не приводит к развитию настоящего интереса к чтению и письму, и дело может закончиться тем, что малыш будет считать учёбу неприятным и тяжёлым занятием, которым можно заниматься только из-под палки. Когда он станет достаточно большим и физически сильным, его невозможно будет держать под контролем.

Некоторые дети читают и пишут потому, что им хочется быть хорошими для мамы, папы или учительницы. Это, как правило, послушные малыши, которые будут делать что-то, даже не понимая, зачем – просто потому, что взрослые им сказали: «Надо!» Иногда желание понравиться учителю или сделать приятное маме перерастает в любовь к чтению и письму. Но ведь существуют и другие способы подчеркнуть свою любовь и уважение – не факт, что ребёнок изберёт именно этот.

Ещё один вариант – влияние общественного мнения, желание быть не хуже других. Дети, у которых есть амбиции, будут стараться читать и писать, если это поможет как-то выделиться из общего ряда, добиться признания. Такое развитие событий возможно только в том случае, если такие занятия поощряются авторитетными для малыша взрослыми, и отсутствуют трудности, препятствующие формированию этих навыков. Если такие трудности всё-таки возникают, то поведение маленького человека может приобрести протестный характер («Вы хотите, чтобы я хорошо читал и писал, а я вот не буду!»)

И, наконец, самая адекватная и самая редкая в нынешние времена мотивация: ребёнок учится читать и писать просто потому,

что ему это интересно! Вот что говорил о процессе обучения грамоте советский психолог Евгений Шулешко: «Идеал пишущих — собственноручно выразить в рукописной форме свою речь. Идеал читающих — узнать знакомое в незнакомом, изведать чувства новые, необычные. Занятия грамотой должны воспитывать эти идеалы». Из этой короткой цитаты следует только одно — малыш действительно захочет научиться читать и писать только в том случае, если почувствует необходимость выразить себя и получить новые, интересные переживания. Но может ли он понять, что письмо и чтение ему на самом деле нужны, если близкие взрослые не берут в руки ручку и книжку? Современная культурная среда, к сожалению, приучает ребёнка к тому, что для этих же целей существует клавиатура компьютера и телевизор.

Один мой знакомый многолетний отец решил эту проблему следующим образом: начал ставить своим детям познавательные фильмы на английском языке с русскими субтитрами. В какой-то момент малыши захотели поподробнее узнать о том, что происходит в фильме. Тогда папа сказал: «Давайте остановим картинку и прочтём, что там написано». У его детей появилась мотивация научиться читать. И этой мотивацией был интерес! Сейчас его девятилетний сын уже прочёл «Остров сокровищ» и «осваивает» «Робинзона Крузо».

А чтобы возник интерес к письму, можно ввести в обыденную жизнь записки друг другу или письма по электронной почте. Кстати, послание Деду Морозу на Новый год и поздравительные открытки папе, маме и близким на день рождения — тоже важный элемент в ритуале

обучения письму ребёнка дошкольного возраста. На первых этапах для малыша это будет прекрасным мотивом, который не потребует большого эмоционального напряжения.

■ Только позитив

Что же может помешать появлению у ребёнка мотивации к обучению чтению и письму? Если занятия длинные, скучные и очень утомляют малыша. Начинают болеть голова, глаза или руки. Если из-за ошибок или непонимания ребёнком поставленных перед ним задач возникают конфликты, и его наказывают за промахи, ставят плохие оценки. Если от него требуют невозможного, приводя в пример других детей и взрослых, и обижают, обзывают всякими неприятными словами, когда у него не получается прочитать или написать так, как нужно. Как могут взрослые не замечать его стараний, а обращать внимание только на то, что он сделал неправильно!?

Положительная мотивация очень важна для того, чтобы ребёнок смог преодолеть этот длинный и трудный путь — научился хорошо читать и писать. Помочь ему в этом могут только терпеливые и любящие взрослые. Если, несмотря на все усилия близких, малыш активно «сопротивляется», подумайте о том, чтобы провести медицинское обследование. Проконсультируйтесь с неврологом, нейропсихологом и сделайте хотя бы исследование мозгового кровообращения. Очень часто за трудностями обучения стоят медицинские проблемы — не все дети могут выдержать серьёзную умственную нагрузку. В этом случае вам потребуется помощь специалиста.

Ольга СЕМЁНОВА,
кандидат психологических наук



Детский билет от 540 руб.

Детская развлекательная программа от 2950 руб.

Москва, Ярославское шоссе,
1 км от МКАД, ТРЦ «XL»
Тел.: (495)258-06-83; 789-69-18
Метро ВДНХ, автобус 333



КАК БУДТО И НЕ ОТДЫХАЛИ!

«У моей дочери, ученицы шестого класса, началась настоящая депрессия: после летних каникул в школе дают слишком большую нагрузку. Что делать, как ей помочь?»

Елена К., 36 лет

Мальшей, отправившихся «первый раз в первый класс», можно вдохновить на учёбу новыми впечатлениями, а вот заинтересовать старшеклассников очень трудно. Как правило, первая четверть у многих ребят уходит на то, чтобы отвлечься от каникул и настроиться на учёбу.

Переход от летней волиницы к дисциплине школьной жизни очень непросто для детской психики. Специалисты называют это явление «синдромом 7-го сентября». Ученикам старших классов, особенно гимназистам, с первых же дней дают колоссальную нагрузку, и у ребят возникает чувство усталости, ощущение, будто они и не отдыхали. Чтобы помочь ребёнку преодолеть стресс, неизбежно возникающий в таких условиях, постарайтесь чаще ему напоминать, что «не всё так мрачно», ведь впереди — осенние каникулы. Вместе пофантазируйте, как можно ими распорядиться.

Но самое главное — задать организму школьника правильный ритм. Как бы человеческая натура ни противилась режиму, «ограничивающему» свободу, грамотно организованный распорядок дня помогает справиться с множеством дел.

Очень хорошо, когда энтузиазм и активность проявляют родители: именно мамы и папы «заряжают» ребёнка на учёбу, дают ему мотивацию. Не угрозами, наказаниями и ремнём, а личным примером и добрым советом. Например, у вашего отпрыска не ладится с математикой или иностранным языком. Ненавязчиво поговорите с сыном или дочерью о том, что математика и знание языков сегодня очень нужны. Расскажите о знакомых, которым тоже вначале не давались эти науки, а потом они их освоили. Попробуйте убедить, что эти предметы интересны. Найдите какие-то необычные факты из области математики, расскажите об особенностях страны, язык которой

изучает ваш ребёнок. Ни в коем случае не настраивайте малыша негативно, дескать, «в школе тебя научат, двоек-то нахватаешь!». Повышайте самооценку ребёнка: хвалите за малейшие успехи и помогайте при первых же трудностях.

Кроме того, попытайтесь объяснить школьнику, что он может и сам себе помочь. Пусть ваш малыш представит, что вышел на стартовую площадку. Если он замешкается, то другие убегут вперед, а он отстанет. Упущенные возможности вернуть очень трудно!

Советы школьнику

Раньше ложись, меньше времени проводи перед телевизором и компьютером, больше внимания уделяй научно-познавательным книгам. Постарайся разобраться, что для тебя главное в школьной жизни: погоня за оценкой, «борьба» с учителями или получение знаний, которые очень нужны в будущей жизни. Чтобы легче адаптироваться к большим нагрузкам, обязательно найди время для ежедневных прогулок, подвижных игр, спорта.

Маргарита САДКОВА,
заслуженный учитель РФ
Наталья ВЕСЕЛЕНКО,
кандидат психологических наук

ЧТОБЫ ЖИВОТ НЕ БОЛЕЛ

На правах рекламы



Чувство тяжести в животе, вздутие, урчание – кому не знакомы эти симптомы? В большинстве случаев, они не связаны с серьезными изменениями органов пищеварения, а носят временный, проходящий характер.

Эти расстройства относят к функциональным. Каковы же их причины? Это и чрезмерные физические перегрузки, и эмоционально-психологические стрессы, которые, затрагивая нервную систему, оказывают огромное влияние и на пищеварение. Но чаще причина в погрешностях питания – несбалансированный состав пищи и недостаточное поступление пищеварительных ферментов. В результате нарушается процесс переваривания и страдает кишечник.

Важно помнить, что функциональные расстройства – это предупреждение, что резервы системы пищеварения ограничены. Чтобы не допустить развитие болезни, нужно обеспечить комфортное пищеварение.

И значительная роль здесь принадлежит правильному питанию. Ведь нередко при функцио-

нальных расстройствах у пациента развивается дисбактериоз, нарушается транзит по пищеварительному тракту. В кишечнике активизируются процессы микробного гниения и брожения, в результате в большом количестве образуются токсические вещества, которые всасываются в кровь и оказывают отрицательное влияние на печень и мозг. Вот почему частым симптомом расстройства является астения, которая проявляется усталостью, утомляемостью, сниженной работоспособностью.

Правильное питание должно включать в себя пробиотические кисломолочные продукты. Для нормализации микрофлоры кишечника эти продукты просто незаменимы.

Какой же он – настоящий пробиотический кисломолочный продукт? Помимо заквасочных

культур такой продукт содержит специальный пробиотический штамм бактерий, отвечающих следующим требованиям: они должны быть живыми на протяжении всего срока годности продукта, в количестве не менее 10^8 КОЕ* в 1г продукта, обладать способностью выживать и оставаться активными при прохождении по желудочно-кишечному тракту человека, а оздоровительное действие самого пробиотического продукта должно быть подтверждено научными исследованиями. Информация об этом обязательно отражена на упаковке.

Сегодня этим требованиям отвечают продукты «Активиа» с бифидобактериями *ActiRegularis*. Учёными было проведено более двух десятков клинических исследований, доказавших, что регулярное употребление данного продукта в течение двух недель помогает пищеварению, нормализуя деятельность пищеварительного тракта, способствуя естественному очищению организма, устраняя чувство дискомфорта в животе.

Пробиотический кисломолочный продукт «Активиа» с бифидобактериями *ActiRegularis* рекомендован Российской гастроэнтерологической ассоциацией (РГА) для ежедневного употребления.

*КОЕ – колониеобразующая единица



ИНСТИТУТ ДАНОН

Питание во имя здоровья

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



Хрупкая эпидемия

Остеопороз – хронически прогрессирующее системное заболевание скелета, при котором значительно снижается плотность костей: они становятся хрупкими, как стекло. Всё больше детей страдают от этого недуга.

ТГлавный результат потери прочности костей – переломы, которые почти всегда вызывают мучения и очень часто – тяжёлые последствия.

Как правило, мы начинаем серьёзно воспринимать это заболевание после того, как кто-то из наших пожилых родственников сломает шейку бедра. Люди, получившие такую травму, погибают в 15–20 раз чаще, чем их ровесники без переломов. Сегодня в России остеопорозом страдают 30–33% женщин и 22–24% мужчин. При этом статистика свидетельствует: перелом шейки бедра хуже, чем инфаркт миокарда. После инфаркта у человека есть неплохие шансы вернуться к полноценной жизни, а примерно 35 процентов пациентов с переломом шейки бедра умирают в течение первого года. Часто от осложнений, а иногда просто потому, что, почувствовав себя нетрудоспособными ка-

леками, теряют желание жить. Из тех, кто всё же выживает, половина становятся инвалидами, которые нуждаются в постоянном уходе.

■ И стар, и млад

Принято считать, что остеопороз – «женское» заболевание, причём удел людей уже немолодых. На самом деле сильному полу повезло немногим больше: их недуг поджидает после 70 лет. Ещё одна проблема – негативное влияние остеопороза на результаты хирургического лечения переломов костей, в результате чего операции оказываются недостаточно эффективными. Но хуже всего то, что недуг стремительно молодеет, всё чаще поражая молодых людей и даже детей.

При этом далеко не все врачи достаточно информированы о том, как правильно диагностировать и лечить это заболевание.

Нередко диагноз ставится по обычному рентгеновскому снимку, после чего испуганные родители приезжают в НИИ ревматологии и просят помочь их ребёнку, хотя таким способом установить патологию просто нельзя. Обнаружить остеопороз практически невозможно без помощи специальных аппаратов – денситометров. А они есть лишь в специализированных медицинских учреждениях.

Это не означает, что денситометрию нужно проходить всем без различия пола и возраста. Самое важное здесь – профилактика, а главное средство – правильный образ жизни, сбалансированная диета, употребление продуктов, содержащих много кальция и витамина D. Прежде всего, это молочные продукты. Поэтому, если ваш ребёнок много двигается и полноценно питается, риск развития остеопороза не высок.

Однако недооценивать потенциальную опасность всё-таки нельзя. Некоторые исследователи полагают, что наступление остеопороза связано с бездумной хозяйственной деятельностью человека, из-за чего в живой

природе не хватает необходимых нам минералов и микроэлементов. По их мнению, коровы, жующие траву с обеднённой почвы, уже не могут дать полноценного молока. В любом случае, для профилактики остеопороза обычный рацион питания целесообразно дополнять приёмом комбинированных средств, содержащих кальций и витамин D. Кроме того, сегодня разработаны эффективные препараты, так называемые бисфосфонаты (например, алендроновая и ибандроновая кислота), которые, попадая в организм, быстро накапливаются в костях и тормозят их резорбцию, повышают прочность скелета. Подчеркну: назначение этих препаратов — прерогатива специалистов.

■ Упал, очнулся – гипс

В каких же случаях вам и вашему ребёнку все-таки показана денситометрия? Если имеется предрасположенность к недугу – например, переломы костей без серьёзных причин (так называемые атравматические переломы), слишком низкая масса

тела и так называемый семейный анамнез – иначе говоря, у близких родственников случались переломы костей.

Может ли человек по каким-то признакам понять, что у него остеопороз? Увы, болезнь может долго «жить» тихо, никак себя не проявляя. Иногда единственным симптом – боль в спине, связанная с остеопоротическими деформациями позвоночника, уменьшение роста. Самостоятельно распознать недуг на ранних стадиях трудно.

В то же время, остеопороз в каком-то смысле «счастливое» заболевание. Ведь существуют эффективные методы его профилактики, диагностики и лечения. Причём они не слишком сложны и затратны.

- Был ли у кого-нибудь из ваших родителей перелом костей после незначительной травмы?
- У вас самих был ли когда-нибудь перелом при незначительной травме?
- Для женщин: были ли вы моложе 45 лет, когда наступила менопауза?
- Для женщин: прекращались

ли у вас когда-нибудь менструации на срок больше года (кроме периода беременности)?

- Для мужчин: у вас были когда-нибудь проблемы, связанные с низким уровнем мужского полового гормона тестостерона (импотенция, отсутствие полового влечения или другие)?
- Принимали ли вы когда-нибудь стероидные гормональные препараты дольше, чем шесть месяцев?
- Вы стали меньше ростом более чем на три сантиметра?
- Вы злоупотребляете кофе и алкоголем?
- У вас бывают частые поносы?
- Выкуриваете ли вы больше пачки сигарет в день?

Если вы ответили «да» хотя бы на один вопрос, значит, есть повод для тревоги. Чем больше положительных ответов, тем выше риск.

Евгений НАСОНОВ,
главный ревматолог МЗ РФ,
президент ассоциации
ревматологов России,
директор Института
ревматологии РАМН,
академик РАМН



ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АКАДЕМИЧЕСКИЙ
ЦЕНТРАЛЬНЫЙ
ТЕАТР КУКОЛ
С.В. ОБРАЗЦОВА

В новом сезоне в планах театра выпуск трёх премьер – «Безумный день, или Женитьба Фигаро» и «Аленький цветочек» на сцене Большого зала и спектакль «Али-Баба и сорок разбойников» на Третьей сцене!!!

29 ноября и 30 ноября в 18.00
«Безумный день, или Женитьба Фигаро» 16+

22 ноября и 6 ноября в 17.00, 15 ноября в 14.00, 22 ноября и 29 ноября в 15.00
«Али-Баба и сорок разбойников» 6+

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



КАК МЫ ДЫШИМ, ТАК И СЛЫШИМ

У вашего малыша частый насморк, заложенность носа и покашливание? Не исключено, что причиной этих проблем является разрастание и воспаление глоточной миндалины (аденоидные вегетации, аденоиды). Многих родителей интересует, как избежать патологии, нужно ли удалять аденоиды и существуют ли эффективные консервативные методы лечения этого заболевания.

Если у вашего ребёнка регулярно (шесть и более раз в год) возникают инфекционно-воспалительные процессы в верхних дыхательных путях, это повод обратиться к специалисту. Доктор выяснит, есть ли у маленького пациента аденоидит (воспаление аденои-

дов) и в какой степени выражено это заболевание. Увидеть и оценить аденоиды может только ЛОР-врач с помощью специального носового зеркала, никогда не пытайтесь самостоятельно выяснить этот вопрос с помощью фонарика. Возможно, потребуется рентгенологическое или эн-

доскопическое обследование носоглотки, а при наличии показаний – компьютерная томография. Это современные, достоверные и высокоточные методы диагностики, которые позволяют определить степень выраженности болезни.

На основании этих данных, лабораторных исследований, а также жалоб пациента, врач составит общую картину, которая и станет основой для принятия решения: необходима в данном случае операция или показано консервативное лечение. Обычно операция проводится в том случае, если все варианты терапевтического лечения не принесли результатов, а состоя-

ние маленького пациента усугубляется: болезни становятся всё чаще и тяжелее, малыш начинает дышать ртом, храпит, беспокойно спит, жалуется на головные боли, теряет аппетит. Также возможны осложнения со стороны ушей, в том числе рецидивирующие отиты, снижение слуха.

■ Фильтр для бактерий и вирусов

Если раньше такие операции были поставлены на поток, то сейчас определены абсолютные и относительные показания к их проведению. Дело в том, что глоточная миндалина (аденоиды) — вообще-то совсем не лишний орган. Она предназначена для защиты человека и держит «первую линию» обороны против микробов, которые стремятся проникнуть в организм с воздухом через нос. На пути возбудителей встает своеобразный фильтр в виде аденоидов. Там вырабатываются особые клетки (лимфоциты), которые обезвреживают микроорганизмы.

Во время болезни аденоиды увеличиваются, а когда воспалительный процесс проходит, возвращаются в нормальное состояние. Если промежуток между болезнями слишком короткий (неделя и меньше), они не успевают восстановиться и постоянно воспалены. Это приводит к тому, что аденоиды разрастаются, а болезнь принимает хроническую форму.

Иногда они увеличиваются до такой степени, что почти полностью перекрывают носоглотку. В этом случае аденоиды сами по себе являются хорошей средой для бактерий и вирусов, которые получают там «постоянную прописку» и распростра-

няются по организму из очага хронической инфекции. Последствия очень печальны — затруднение носового дыхания и нарушение слуха, изменения формы лица, прикуса, нарушения функции почек и других внутренних органов, недержание мочи, задержка психического развития из-за недополучения организмом кислорода, частые отиты, фарингиты, синуситы, лимфадениты и другие воспалительные заболевания. У таких детей часто формируется особый тип лица: полуоткрытый рот, выдвинутая вперед нижняя челюсть. Если вы не хотите такого будущего своему ребёнку, очень важно вовремя распознать болезнь.

■ Признаки аденоидита

- Ребёнок дышит ртом, особенно ночью.
- Насморка нет, а носовое дыхание затруднено.
- Затяжной насморк, который трудно поддаётся лечению.
- Частые отиты, снижение слуха.

■ Чтобы не болело горло

Как лечить малыша, если пока не требуется оперативное вмешательство? Международные исследования и практика показывают эффективность промывания носа и носоглотки специальными изотоническими растворами. Сегодня они свободно продаются в аптеках. Двух-трех промываний в день на постоянной основе иногда бывает достаточно, чтобы привести носоглотку в порядок. Но нередко назначаются и специальные препараты: это значительно улучшает результат лечения.

Для некоторых детей эффективной оказывается гомеопатия,

её иногда используют в комплексной терапии заболевания. Однако воздействие гомеопатии мало изучено и сугубо индивидуально.

Сегодня весьма эффективным и безопасным считается метод лазеротерапии, с помощью которого снижают отек лимфоидной ткани, повышают местный иммунитет, минимизируют воспалительный процесс.

Положительное влияние на весь организм оказывает и климатотерапия: лечение в профильных санаториях повышает иммунитет и способствует снижению разрастания аденоидов.

Активно используются и физиотерапевтические процедуры: разнообразная современная аппаратура помогает в комплексном лечении заболевания.

■ Торопиться не надо!

Все мамы и папы знают, что главный источник инфекции для малышей — это детский сад. Но отказаться от посещения дошкольного учреждения может далеко не каждая семья, да и нужно ли это ребёнку? Так что лучшая профилактика будущих заболеваний — адекватное, правильное и неторопливое лечение всех простуд.

Не спешите «возвращать» малыша в детский сад, дождитесь его полного выздоровления. Продолжайте туалет носа, даже когда ребёнок здоров. Не злоупотребляйте самостоятельным лечением, своевременно обращайтесь за помощью к специалисту. Посоветуйтесь с врачом, и в тёплое время года приступайте к закаливанию малыша, тогда он будет болеть значительно реже.

Ксения ГЕРБОВА,
врач-отоларинголог
Тушинской Детской
городской больницы

ОРЗ: ГЛАВНОЕ НЕ ПЕРЕЛЕЧИТЬ

■ Антибиотики

Многие дети, заболевшие ОРВИ, получают антибиотики — то ли потому, что родители верят в их эффективность при вирусных инфекциях, то ли потому, что педиатр не в состоянии с уверенностью исключить бактериальную инфекцию.

Становление иммунной системы у ребёнка происходит в значительной степени под влиянием условно патогенной микробной флоры. Подавление её антибиотиками при каждом ОРЗ может способствовать замедлению созревания иммунного ответа.

Нет повода прописывать антибиотики при остро возникшей лихорадке, лёгком воспалении слизистых оболочек носа, глотки, гортани — при условии, что нет тонзиллита и изменений в лёгких (это легко можно исключить при осмотре). Подозревать наличие бактериальной инфекции и назначать антибиотики следует только при выявлении отита.

Основную массу поражений нижних дыхательных путей составляют вирусные бронхиты. В первые два года жизни они протекают обычно как обструктивный бронхит. Многочисленные исследования показали обоснованность антибактериального лечения бронхитов как у взрослых, так и у детей. Диагноз «пневмония» ставят при достаточно отчётливых признаках или при их отсутствии, по стойкости лихорадки и одышки. Тогда же назначают антибиотик. Однако следует подтвердить диагноз рентгенологически.

■ Жаропонижающие

Родителям заболевшего ребёнка хочется как можно скорее помочь

ему и в первую очередь снизить температуру. К подавлению лихорадки при инфекциях надо относиться осторожно. Меры по сбиванию температуры снижают дискомфорт больного малыша, подавляют болезненные ощущения, сопровождающие лихорадку. Однако высокая температура снижает способность к размножению многих микроорганизмов, стимулирует более зрелый иммунный ответ. Это важно для грудных детей, поскольку иммунная система в этом возрасте только созревает.

Бесконтрольное применение жаропонижающих, особенно «курсовое», а не разовое, создаёт иллюзию благополучия и затрудняет точную диагностику заболевания, приводит к запоздалому назначению средств, направленных на борьбу с возбудителями болезни. При большинстве «простудных» инфекций температура держится всего 2–3 дня, тогда как при бактериальных инфекциях (например, при отите или пневмонии) — 3–4 дня и более, являясь важным сигналом, заставляющим подумать об антибиотиках. Поэтому следует иметь достаточные основания, чтобы снижать температуру, и ни в коем случае не стремиться предотвратить её повторное повышение.

Лихорадка не является абсолютным показанием для снижения температуры, а в тех случаях, когда это показано, не нужно обязательно снижать её до нормальной. У большинства детей бывает достаточно понизить температуру тела на 1–1,5 °С, чтобы самочувствие ребёнка

улучшилось. Показаниями к снижению температуры в основном являются:

- у ранее здоровых детей в возрасте старше 3 месяцев температура тела выше 39,0–39,5 °С и/или наличие мышечной или головной боли;
- у детей до 3 месяцев жизни — температура тела более 38–39,5 °С;
- у детей с заболеваниями сердца, легких, ЦНС — температура тела выше 38,5 °С;
- шок, судороги, потеря сознания на фоне температуры выше 38,0 °С.

Важно обеспечить ребёнку достаточное количество жидкости, раскрыть, обтереть водой комнатной температуры. Если температура не превышает указанные выше цифры, жаропонижающие давать не следует, если есть показания — дать 1 дозу парацетамола (15 мг/кг) или противовоспалительного анальгетика (5–7 мг/кг), что обычно снижает температуру на 1–1,5 °С и улучшает самочувствие ребёнка. Повторную дозу жаропонижающего следует дать, если температура вновь поднимется до указанного уровня. Такая тактика не исказит температурной кривой и позволит вовремя заподозрить бактериальную инфекцию. Следует помнить, что жаропонижающие не сокращают (а скорее удлиняют) лихорадочный период.

Детям с бактериальной инфекцией жаропонижающие лучше не давать, чтобы можно было оценить эффект антибиотика.

Юлия ГОРИНОВА,
кандидат медицинских наук

НЕ ПРОСТО ПРОСТУДА

Боль в горле, сухой кашель, осиплый голос – всем знакомы эти симптомы, но не их название: «Фарингит». Лёгкое недомогание, которое может привести к тяжёлым последствиям.

Острый фарингит (воспаление слизистой глотки) вызывается вирусами или, реже, бактериями, и грибами. Так же причинами острого фарингита могут стать сильное переохлаждение, аллергия или травмы слизистой оболочки глотки. Обычно вирусы, вызывая острое респираторное заболевание, «прокладывают путь» для последующей бактериальной инфекции, возбудителем которой всегда живут в носоглотке, а заболевание вызывают только при ослаблении организма на фоне сниженного иммунитета.

При фарингите отмечается отёчность, расширение кровеносных сосудов, прилив крови к полости носоглотки. Воспаление более выражено в аденоидах и глоточных миндалинах. Так, воспаление глоточной миндалины (аденоидит) и околоносовых пазух сопровождается стеканием инфекционного секрета по задней стенке глотки, что приводит к возникновению или обострению фарингита.

Опытным врачам известно: поскольку симптомы фарингита проходят через 3–7 дней, родители не сразу обращаются к педиатру. А это часто приводит к затяжному течению болезни и возникновению различных осложнений.

При респираторной инфекции, помимо симптомов фарин-

гита, отмечается выраженная интоксикация и воспаление слизистой оболочки глотки, которая является причиной першения, кашля, осиплости голоса и боли в горле при глотании. Из-за того, что температура у заболевшего может быть нормальной или незначительно повышенной, общее самочувствие страдает не сильно. Поэтому родители, не придавая серьёзного значения заболеванию у ребёнка, не оставляют его дома для лечения. Это приводит к постепенному ухудшению состояния организма, усилению боли и переходу острого катарального фарингита в гнойный. При отсутствии правильного лечения фарингит может затянуться и перейти в хроническую форму. Вот почему ринофарингит не так безобиден.

Что же делать? Конечно, прежде всего, обратиться к педиатру и оториноларингологу.

Только специалисты смогут подобрать правильное лечение в зависимости от причин заболевания.

Учёными для лечения воспалительных заболеваний горла и полости рта разработаны препараты, которые оказывают бактерицидное, противовирусное и противогрибковое действие, тем самым уничтожая все три причины заболевания горла. Примером может служить препарат «Септолете Нео». Он показан при заболеваниях полости рта и горла: фарингите, ларингите, тонзиллите и начальной стадии ангины. То есть именно те заболевания, которые сопровождаются умеренной болью в горле, зудом, першением, осиплостью.

Пастилки «Септолете Нео» с приятными фруктовыми вкусами лимона, яблока, черешни показаны детям с 4 лет (как только у ребёнка появляется способность рассасывать таблетки). «Септолете Нео» удобно принимать: по 1 пастилке 4 раза в сутки и более, в зависимости от возраста.



Reg. номер: ЛСР 000075 от 25.05.2007

На правах рекламы

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



НА ВСЮ ЖИЗНЬ

Рис. Павла Зарослова

Есть люди, которые в обычных ситуациях ведут себя, как обиженные малыши. После собеседования не приняли на работу – несколько дней рыданий. Тёща не называет по имени-отчеству – грандиозный скандал. В чём причина?..

Конечно, отсутствие взаимопонимания в семье и проблемы с трудоустройством – это очень серьёзно, но реакция взрослого человека на эти трудности должна быть всё-таки конкретной и конструктивной. Почему же многие люди иногда становятся похожими на маленьких детей?

В данном случае, к сожалению, речь идёт не только о каких-то формальных причинах

для недовольства и даже отчаяния – мы имеем дело с рецидивом старой психологической травмы. Многие мальчики и девочки прошли через нелегкие семейные испытания: в своё время родители редко хвалили их, постоянно критиковали и наказывали. В результате малыши привыкли чувствовать себя неуверенно, и теперь, уже взрослыми, каждый раз, получая отказ, испытывают огромную

душевную боль: эта ситуация вызывает к жизни травматические переживания детства.

Такие ощущения можно сравнить с физической раной, к которой человек давно притерпелся и уже долгие годы живет, стараясь не обращать на нее внимания. Но когда кто-то, особенно близкий, случайно или по неведению «задевает» это болезненное место, человек испытывает сильнейшую боль! Травма-

тические переживания детства даже взрослого мужчину делают очень уязвимым в ситуации, которая хотя бы отдаленно напоминает те события, которые вызывали у него, ещё ребёнка, слёзы и обиду. Эти мальчишеские драмы, настоящие трагедии, остаются в автобиографической памяти и влияют на формирование личности, представления о себе, отношения с другими людьми. От опыта детства во многом зависит то, как он переживает трудности и справляется со стрессом, какие механизмы защиты использует при этом.

■ Отравленные стрелы

По мнению учёных, анализ переживаний детства помогает понять источники многих проблем, которые возникают у взрослого человека. Как считают специалисты, можно выделить пять основных видов психологических травм малышей: переживания отвержения, покинутости, унижения, несправедливости и нарушенного доверия, то есть предательства.

Мы провели научное исследование, в котором приняли участие взрослые мужчины и женщины. Наши специалисты проводили индивидуальные занятия и групповые тренинги, изучали факты биографии, ранние воспоминания, переживания детства. Участники рассказали о том, как к ним относились родители, какими они видят себя сегодня и как оценивают свою взрослую жизнь. В результате получились как бы портреты людей, переживших в раннем возрасте ту или иную психологическую травму. А современные родители могут воспользоваться этим опытом для того, чтобы избежать нега-

тивного влияния на своих малышей. Ваши дела и ваше поведение во многом определяют будущее вашего ребёнка.

■ Одиночество в Вавилоне

Взрослые, которые в свое время испытали переживания отвержения, малышами чувствовали враждебность со стороны близких, ощущали себя ненужными, нелюбимыми. Многие из них появились на свет в результате нежелательной беременности. Часто сам факт их рождения воспринимался как неприятность, потому что родители не хотели иметь детей или ждали появления ребёнка другого пола.

Они, как правило, были первенцами, не знали своего отца и не общались с ним. Кроме того, в раннем детстве многие из таких малышей пережили длительную разлуку с матерью, поэтому им сложно было сформировать привязанность к семье и почувствовать доверие к миру. Этих детей практически не контролировали, они были предоставлены сами себе. Наказывали, чаще всего, молчанием и отторжением, а самым ужасным для ребёнка был момент, когда мама запирала его в каком-то страшном месте и уходила по своим делам.

Воспоминания взрослых, переживших отвержение, связаны с тяжелыми эмоциональными травмами, которые вызывало поведение других людей. Мир в таких воспоминаниях выглядит небезопасным, враждебным, угрожающим: он заставлял малыша испытывать страх, чувствовать свое одиночество и несостоятельность. Дети просто не могут «радоваться» такому миру, они ведут себя обособленно и пассивно, не способны

успешно адаптироваться в этой среде.

«Отверженный», как правило, сторонится окружающих, боится оказаться в центре внимания, испытывает панический страх перед публичными выступлениями. Он чувствует себя оскорбленным по малейшему поводу. Взрослый и вполне успешный мужчина сознательно стремится занимать как можно меньше пространства, ищет одиночества, уединения. Он просто боится внимания окружающих и часто не знает, как вести себя в группе друзей или коллег.

Кроме того, такие люди, чаще всего, не верят в себя, в свою ценность. Друзей и знакомых у них очень немного — их считают замкнутыми и стремятся не вступать в доверительные отношения. Часто это напоминает замкнутый круг: чувствуя себя отвергнутыми, они стараются избегать общества, а окружающие просто перестают их заме-

Факты

Известный английский психолог Д. Стерн установил, что мать ведёт себя с младенцем иначе, чем с взрослыми или детьми постарше. В чём именно это выражается? При общении с младенцем мать использует простые, короткие предложения, делает длинные паузы и часто изменяет слова (например, «холосенький» вместо «хорошенький»). Общаясь с ребёнком, мать задает вопрос и от имени малыша сама на него отвечает. Такая форма поведения имеет большой смысл для развития ребёнка. В какой-то момент он отвечает на инициативу матери вокальной имитацией или другим изменением поведения. Это побуждает её продолжать взаимодействие, подстраиваясь под ребёнка. А младенец, получив позитивный опыт, будет отвечать на эти инициативы, и со временем монолог перейдёт в диалог матери и ребёнка.

чать. Это, в свою очередь, даёт им ещё больше оснований считать себя «изгоями».

Первой реакцией на трудности у таких людей будет желание убежать, ускользнуть, исчезнуть. Или просто перенестись в мир фантазий и грез: они предпочитают не принимать участия в разрешении любых жизненных конфликтов, чтобы не страдать. Это их универсальная защита от всех переживаний.

■ Позабыт, позаброшен

Переживания **покинутости** испытывали взрослые, которые в детстве чувствовали, что их оставили, потеряли. Чаще всего ответственность за этот негатив в жизни малыша несет именно мать. Как правило, это связано с такими событиями, как появление в семье еще одного ребёнка, госпитализацией или расставанием с родителями, болезнью или смертью близких, разводом. Некоторые из участников исследования говорили о том, что их рано отдали в ясли или на воспитание бабушкам. Беременность была желанной, но протекала с осложнениями, иногда ребёнок появлялся на свет раньше срока, а отношения в семье были напряженными. Родители зачастую страдали алкоголизмом.

Такие люди, как правило, не любят вспоминать о детстве: они до сих пор остро переживают свои обиды. Чаще, чем другие, рассказывают о смерти родных, рождении брата или сестры. Это были послушные, зависимые от окружающих, совсем не агрессивные дети, которые не могли найти свое место в семье и страдали от этого.

Как правило, наиболее яркими чертами характера людей, которые в свое время чувствовали себя «брошенными», яв-



Самая сильная эмоция, которую переживают «брошенные», — печаль

ляются зависимостью от близких, детскость в поведении и огромная потребность во внимании и поддержке. Чтобы, не дай Бог, не остаться в одиночестве, они стремятся быть хорошими для других, ведут себя подчеркнуто приветливо, при этом иногда отказываясь от проявления своей индивидуальности. И пытаются добиться внимания любыми доступными способами — чтобы вызвать интерес окружающих, эти люди даже склонны сами создавать себе проблемы!

В межличностных отношениях они, как правило, проявляют активность, стараются создать большой круг общения: чем больше «народа» их окружает, тем меньше вероятность остаться одному. «Брошенные» всегда стремятся быть в центре внимания, поэтому часто становятся отличными рассказчиками и великодушными актерами. При этом очень боятся начальников и властных людей, рядом с ними они чувствуют себя маленькими и беспомощными. Они стараются не видеть недостатков в своих друзьях, не замечать сложностей во взаимоотношениях, годами

поддерживают бесперспективные связи, а иногда даже живут с партнером, общение с которым приносит им только страдания. Легко отождествляют себя с мужем или женой, чувствуют себя как будто «слитыми» с ними, и очень боятся разлуки — им кажется, что, расставшись, они потеряют часть себя.

Взрослые, пережившие в детстве это испытание, часто обращаются за советом к близким, потому что не уверены в своей способности справиться с возникшим вопросом самостоятельно. Однако, как это ни парадоксально, к полученным рекомендациям прислушиваются редко: им нужна только поддержка, а не совет.

Самая сильная эмоция, которую переживают «брошенные», — печаль. Чтобы не ощущать этой печали, они ищут общества других людей. Поэтому им всегда очень сложно расстаться с компанией или уйти с какого-нибудь мероприятия. Любят играть роль спасителя, но склонны чрезвычайно драматизировать события — малейший ин-

цидент разрастается у них до масштабов вселенской катастрофы.

■ Обида навсегда

Ребёнок испытывает переживания **унижения**, если родители показывают, особенно публично, что стыдятся его — он испачкался, что-то испортил или разбил. Таким же ударом для малыша будут и опасения взрослых, которые они выскажут ему перед какой-нибудь встречей или праздником. Как правило, эту «несправедливость» совершают мать или воспитатели детского сада. Малыш чувствует себя опозоренным, недостойным. Такое же негативное влияние на его психику оказывают и ситуации, в которых он испытывает стыд за своих родителей.

Как показало наше исследование, беременность матери у многих респондентов этой группы была не запланированной. Малыши становились свидетелями многочисленных семейных конфликтов, вплоть до развода, их ставили в угол, на колени и даже били — все это не могло не отразиться на восприятии мира ребёнком. Их воспоминания — это, как правило, позор и унижения в ситуациях, связанных с удовлетворением биологических потребностей, наказаниями за те или иные проступки, насилием, а также поведением пьяных родителей и родственников.

Став взрослыми, такие люди чаще других испытывают стыд. Для них жизненно важно доказать, что они являются солидными и надёжными членами общества, и не нуждаются в контроле за своими действиями. Как правило, у «оскорбленных» очень развито чувство долга, они часто жертвуют своими интересами «во имя близких», чтобы

чувствовать себя нужными, необходимыми для окружающих. Потому что уверены: пока мы помогаем другим, нам нечего стыдиться. Но потом часто чувствуют себя униженными от того, что, как им кажется, их просто использовали и не оценили помощь по достоинству. Такие люди часто оказываются в роли козлов отпущения, они очень ранимы. После малейшей критики в свой адрес чувствуют себя опозоренными и никчемными.

И еще один очень важный момент: в «оскорбленных» развита способность к самоуничижению. Они считают себя недостойными, склонны к самообвинениям и

сложно найти общий язык с властным, строгим, негибким, а иногда даже нетерпимым человеком, будь это даже мама или папа.

Как это ни парадоксально, но, согласно результатам нашего исследования, почти все «жертвы» несправедливого отношения к себе выросли в полных и вполне благополучных семьях. Родители хотели ребёнка и ждали его, но потом сложились ярко выраженные конкурентные отношения с братьями и сёстрами. В семье часто использовались разного рода наказания, которые малыш воспринимал как необоснованные. Воспоминания респондентов из этой

Малыш очень переживает, если родители считают, что у него нет прав, а есть исключительно обязанности

даже готовы брать на себя вину других. Это их способ быть хорошими для всего мира. Кроме того, больше всего на свете они боятся свободы — уверены, что не смогут правильно ею распорядиться, и поэтому бессознательно организуют события таким образом, чтобы сохранить свои «повинности».

■ За что?!

Переживания **несправедливости** — едва ли не самый распространенный вид детской психологической травмы. Для ребёнка мучительно ощущать, что его ценят только за то, что он делает, а не как самостоятельную личность: в этом случае он не чувствует уважения к себе. Малышу очень обидно, если родители считают, что у него нет прав, а есть исключительно обязанности. Ему очень

группы изобилуют ситуациями, связанными с «неправильными» действиями и требованиями близких и репрессивным влиянием среды.

Став взрослыми, такие люди по-своему реагируют на несправедливые ситуации, которые в нашей жизни возникают постоянно: стараются отстраниться от них, скрыть свои истинные чувства. И поэтому часто производят впечатление холодных и равнодушных. Но, с другой стороны, они всё время борются за справедливость, стремятся добиться её любой ценой. Очень плохо относятся к тем, кто, по их мнению, «получил» от жизни больше, чем заслуживает. Как правило, отличаются трудолюбием и исполнительностью, выбирают из трудных ситуаций самостоятельно, и просят о помощи только в самом крайнем

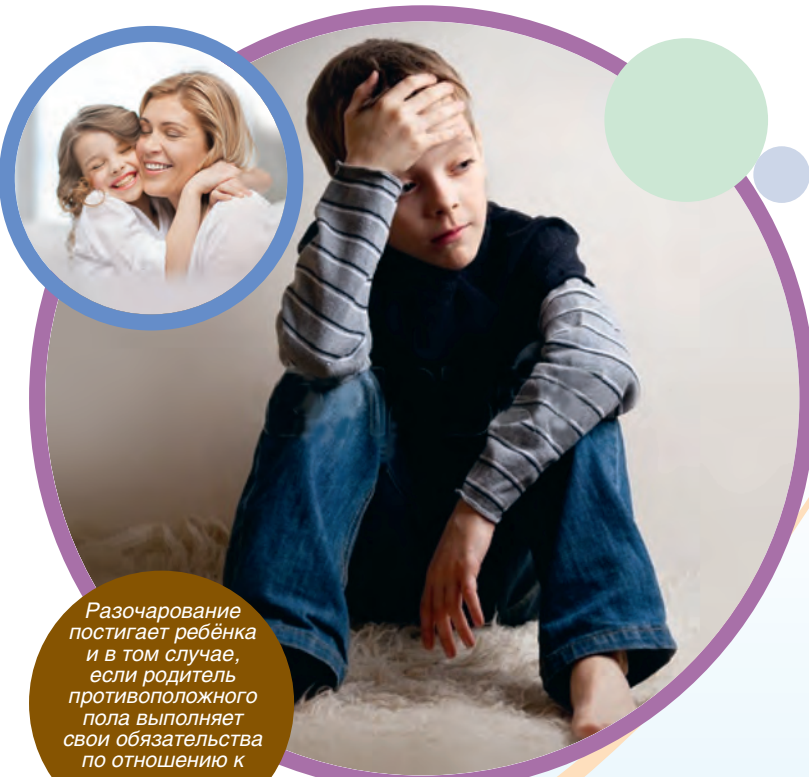
случае. Любят, чтобы во всём был образцовый порядок.

■ Обманутые дети

Измена, обман, предательство — это настоящая бездна для ребёнка, а мы иногда даже не знаем, что подвергаем его психику таким страшным ударам. Взрослые просто не способны оценить всю глубину отчаяния, в которое впадает малыш, когда родитель (в особенности противоположного пола) не выполняет свои обещания, злоупотребляет доверием маленького человека. Именно так он понимает и полное равнодушие к себе со стороны мамы и папы, и примитивные манипуляции со своим поведением — вот, усердно хвалят за какую-то ерунду, но только для того, чтобы заставить что-то сделать. Огромное разочарование постигает ребёнка и в том случае, если родитель противоположного пола выполняет свои обязательства по отношению к нему не так, как он ожидает.

Как видите, гендерные отношения в этом случае имеют особое значение. Мальшка никогда не простит отцу, если он отстранит ее от себя из-за того, что в семье появился сын — наследник. Ребёнок плохо разбирается во взаимоотношениях папы и мамы, но любые взаимные претензии, обиды, а тем более «измена» одного из родителей вызывает у него мощнейший эмоциональный кризис. И вершиной этой страшной пирамиды может стать опыт инцеста, который малыш почти всегда переживает как предательство со стороны родителя противоположного пола.

Что самое печальное, практически все респонденты из этой группы появились на свет в хороших семьях: беременность



Разочарование постигает ребёнка и в том случае, если родитель противоположного пола выполняет свои обязательства по отношению к нему не так, как он ожидает

была запланирована, родители очень хотели ребёнка, проводили с ним много времени. Но дети находились под строгим контролем, взрослые всеми способами, а том числе и не самыми честными, хотели узнать о них всё: довольно часто обманывали, рылись в вещах, читали личные дневники. Конечно, у таких людей вполне позитивные воспоминания о детстве: всеобщее внимание, взаимность, владение ситуацией, удовлетворённые потребности в самоуважении. Но — проблемы с доверием к жизни...

Став взрослыми, «обманутые» дети стремятся предвидеть будущие события, чтобы контролировать их и не допустить нового предательства. Они категорически не могут принять какую-то

форму «измены», как чужой, так и собственной. Это сильные личности, которые активно и категорично утверждают свои принципы. Такие люди очень наблюдательны и быстро составляют мнение о других. Они стремятся избегать конфликтных или спорных ситуаций, пытаются всё делать быстро, легко обучаются. С трудом доверяются кому-либо, не хотят говорить о своих слабостях.

«Обманутые» всегда стремятся принимать решения за своих детей, а не помогают им найти собственные. Больше всего они боятся разъединения, развода, отречения. Такие люди обычно являются лидерами, любят руководить другими.

Мария ГАЛИМЗЯНОВА,
кандидат психологических наук

ЧТОБЫ ЕДА БЫЛА В РАДОСТЬ!

Как добиться того, чтобы, когда малыш покушает, пища полностью усваивалась и приносила пользу? Ведь часто ребёнка беспокоят вздутие и урчание в животе, чувство тяжести и расстройство стула: и еда не в радость, и организм не получает «топливо», и самочувствие неважное. Причина – «сбой» в работе поджелудочной железы.

Поджелудочная железа – орган, «отвечающий» за переваривание и усвоение пищи. Роль её в организме очень важна, а нарушить деятельность поджелудочной железы очень легко: аллергия, вирусные и бактериальные инфекции, нарушение рациона и режима питания, дисбактериоз, приём антибиотиков и прочее – всё это может нарушить деятельность этого органа.

Переваривание и усвоение пищи – процесс очень сложный. Главные участники этого процесса – ферменты, которые вырабатывает поджелудочная железа. Это они расщепляют пищу до мельчайших компонентов, которые потом беспрепятственно усваиваются и используются в качестве источника энергии и строительного материала.

Вот и получается, что родители стараются накормить малыша лучшими продуктами, чтобы обеспечить правильный рост и развитие, а «сбои» в работе поджелудочной железы сводят «на нет» всю эту кропотливую работу. Поэтому так важно, чтобы пища не только поступала в организм, а ещё правильно переваривалась и полноценно усваивалась.



Итак, если ребёнка беспокоят боли в животе, вздутие, метеоризм, понос, следует проверить деятельность поджелудочной железы.

В случае обнаружения «сбоев» в работе поджелудочной железы используются препараты, содержащие панкреатин. При несварении задача ферментативных препаратов – помочь поджелудочной железе в расщеплении компонентов пищи. И важно, чтобы панкреатические ферменты не разрушились соляной кислотой в желудке. Поэтому учёными была создана специальная удобная лекарственная форма, которая, в частности, используется при производстве препарата Пангрол®. Панкреатин в нём помещён в мини-таблетки,

находящиеся в капсуле, похожие на маленькие шарики диаметром 2 мм каждый. Каждая мини-таблетка содержит примерно 500ЕД липазы. Поэтому его удобно дозировать, что особенно важно в детском возрасте. Например, капсулу Пангрол® можно открыть, отсчитать нужное число мини-таблеток, перемешать с пищей и дать малышу. А благодаря особой, инновационной, функциональной мембране мини-таблеток, происходит постепенное высвобождение ферментов, способствуя полноценному пищеварению.

В результате приёма препарата Пангрол® самочувствие значительно улучшается, ведь ребёнок усваивает все полезные вещества. Интересен факт – панкреатические ферменты, помогая пищеварению, могут несколько повышать аппетит. А как это важно для некоторых детишек!



На правах рекламы

Рег. № утверждено в печать 26.08.2014
123317, Москва, Пресненская набережная, д. 10, БЦ «Башня на набережной», блок Б, тел. (495) 785 01 01

РУ ЛП 001292 от 25.12.2012

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



Под защитой

Наверное, найдётся немного счастливых родителей, чей ребёнок редко болеет. Большинство детей от инфекций не застрахованы. Особенно, когда наступают холода! Как же помочь любимым чадам?

Самое популярное заболевание «ОРЗ» — это группа похожих друг на друга инфекций. Основное их сходство в том, что все они вызываются вирусами и проявляются похожими симптомами поражения респираторного тракта.

■ Часто ли болеют дети ОРЗ

Детишек, которые подвержены частым ОРЗ, специалисты называли «часто болеющие дети». Их немало: по данным статистики, до шести лет часто болеют более трети детей. Виновна в этом несовершенная работа иммунной системы. К этому можно прибавить экологические факторы, посещение детских коллективов и неправильное питание.

■ Как предупредить

Учёные считают, что все методы хороши. Но обязательно в ком-

плексе: и вакцинация, и закаливание, и приём витаминов. Однако многие родители недооценивают роль здорового питания. Доказано, что питание оказывает многогранное воздействие на иммунную систему. Особенно «забытятся» об иммунитете пищевые волокна и полезные бактерии. Ведь наш кишечник, помимо переваривания пищи, является ещё и мощнейшим иммунным органом. Именно в нём сосредоточена большая часть иммунных клеток — две трети! Поэтому любое влияние на пищеварительный тракт — это прямое воздействие на иммунную систему.

■ Питание — залог здоровья

Доказано, что питание, прежде всего, должно быть полноценным. Важное место в рационе ребёнка должны занимать кисломолочные про-

дукты. Они прекрасно усваиваются и обеспечивают организм всем необходимым. Регулярное употребление кисломолочных продуктов очень полезно. Они благоприятно воздействуют на моторику кишечника, являются источником кальция, витаминов группы В. Ряд современных кисломолочных продуктов помимо заквасочных бактерий содержат ещё и особые пробиотические, обладающие многочисленными полезными свойствами. Такие продукты называют пробиотическими.

Так, например, в пробиотическом кисломолочном продукте «Актимель» содержатся живые пробиотические бактерии — лактобактерии *L. Casei Imunitass*. Они положительно влияют на баланс микрофлоры в кишечнике, подавляя рост болезнетворных бактерий, участвуют в процессе пищеварения и оказывают благотворное воздействие на иммунную систему пищеварительного тракта. Детский «Актимель» подходит детям в возрасте от 3 лет и старше.

«Пусть ваша пища будет вашей медициной и пусть вашими лекарствами будет ваша пища»

Это знаменитое выражение принадлежит выдающемуся древнегреческому врачу Гиппократу, который при лечении своих пациентов особое внимание уделял правильному питанию. Конечно, продукты не заменят лекарств. Но о здоровье нужно заботиться постоянно. Болезнь легче предупредить, чем потом тратить на дорогие препараты. Поэтому позаботьтесь, чтобы полезные продукты с пробиотическими бактериями были на семейном столе ежедневно, а их употребление вошло в здоровую привычку.

НОВИНКА

DANONE

НОВЫЙ АСТИМЕЛ ДЛЯ ДЕТЕЙ



Астимел помогает
укреплять
иммунитет

Рекомендовано Российским
обществом иммунологов
для ежедневного употребления



Новый стандарт качества

Johnson's[®] baby

Реклама



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



безопасность

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

мягкость

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

эффективность

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

Мамы доверяют, специалисты рекомендуют

Узнайте больше на www.johnsonsbaby.ru

Лицензия на осуществление фармацевтической деятельности № ЛС-00366, выдана 11.05.2016г. Росздравнадзор. Лицензия на осуществление фармацевтической деятельности № ЛС-00367, выдана 11.05.2016г. Росздравнадзор. *Для продуктов детской линии крем для новорожденных «Бережный Уход», JOHNSON'S[®] Baby