

Издаётся с мая 1999 года

медицина
психология
педагогика

**МАМА
ПАПА**



Советы, рекомендации,
консультации
лучших специалистов

www.rebenok-info.com



Издаётся при поддержке Департамента семейной и молодёжной политики города Москвы

Фермент спешит на помощь.....с. 13

Место под солнцем.....с. 14

Откуда взялся Дед Мороз?.....с. 28



Полнота

ЖИЗНИ

Радуга детства



«РАДУГА ДЕТСТВА» – так называлась выставка, которая прошла в ноябре в дни школьных каникул в МВЦ «Крокус Экспо». Её организаторы – Департамент семейной и молодёжной политики города Москвы и Ассоциация индустрии детских товаров.

Торжественный старт выставке был дан руководителем Департамента семейной и молодёжной политики города Москвы Юлией Гримальской. Посетителей встретили стенды более 100 организаций, работающих для детей и с детьми. Отличительной особенностью выставки стал её интерактивный формат. Все, кто пришёл в те ноябрьские дни в «Крокус Экспо», имели возможность внести свои предложения по поводу развития таких сфер

жизнедеятельности детей, как обучение, здоровье, досуг, отдых. Впервые в рамках выставки «Радуга детства» работал «Родительский комитет», который обсудил самые злободневные темы, касающиеся семьи и детства. По предложению Юлии Гримальской, обсуждение началось с вопроса о том, как обеспечить безопасность каждого ребёнка. В дискуссиях были затронуты такие вопросы, как социальное сиротство, «трудные» подростки или «трудные» родители, жестокое обращение с детьми и борьба с общественным равнодушием.

Дети с огромным интересом занимались в мастер-классах, тестировали новые компьютерные игры, учились рисовать песком и готовить, мастерить срубы и петь, опытным путём познавали законы физики и химии. Этот яркий, запоминающийся праздник посетили более 40 тысяч москвичей.



Тема номера ■	
Бьёт ключом	4
Чужой сценарий	6
Я расту ■	
Хочу кормить и буду!	8
Мы кушаем	10
Потягушечки	12
Место под солнцем	14
От года до трёх ■	
Общий язык	16
Эх, откручу!	18
Дошколёнок ■	
Лечебная гимнастика при патологии желчного пузыря	20
Я – школьник ■	
Выбираем спорт!	22
Они такие разные	24
Семейная консультация ■	
Лучше по- хорошему	26
Все вместе ■	
Откуда взялся Дед Мороз?	28

РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ:

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

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

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

РЕАН А. А.
Член-корреспондент РАО, доктор педагогических наук, профессор

ДЛИН В.В.
доктор медицинских наук, профессор

КЕШНИЯН Е.С.
доктор медицинских наук, профессор

КОНЬ И.Я.
доктор медицинских наук, профессор

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

СИМКИН К.М.

СОНЬКИН В.Д.
доктор биологических наук, профессор

УВАРОВА Е.В.
доктор медицинских наук, профессор

КРАВЦОВА Е.Е.
доктор психологических наук, профессор

КРАВЦОВА М.М.
педагог-психолог ГОУ СПШ 57

КРАВЦОВА Е.М.
научный сотрудник МГППУ

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

РЕДАКЦИЯ:

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

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

Адрес редакции: 125993, Москва, Газетный пер., д. 5,
тел./факс: (495) 629 86 68, (499) 714 72 01,
e-mail: matapapaja@mail.ru

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

Отпечатано офсетным способом в ЗАО «ПК «Экстра М», Россия, Московская область, Красногорский р-н, п/о «Красногорск-5», а/м «Балтия», 23 км. Тип. № 12–12–00094
Издание зарегистрировано в Министерстве РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций.
Свидетельство о регистрации ПИ № 77–15960. Тир. 250 000 экз.

Колонка главного редактора

Раз, два, три

Я точно знал, когда начнётся самое интересное. Ровно в полночь исчезнет Старый год, и настанет новое время. Но именно этот момент я как раз и пропускал: ровно в десять, после хорошедов, подарков и застолья, нас, детей, отправляли спать. Взрослые оставались наедине с чудом. Я пропускал самое важное: стоит один раз увидеть, как стрелки перейдут через цифру «12» — и тогда можно поймать Время. И вот наконец вместе со всей семьёй, за праздничным столом я смотрю на часы. Раз, два, три... Полночь! Все подняли бокалы с шампанским, начались поздравления, шутки... Мне тоже было очень весело, только я не понял: где же настоящее чудо?..

Когда через несколько дней ёлку уносили, я провожал её, как дорогого друга. Комната сразу опустела, но в ней ещё оставался аромат хвои. Следующий Новый год я ждал с таким же нетерпением, и в комнате царил новая ёлка.

Закупки к Новому 2013 году я начал заранее.

— Спички брать будем? — спрашивала в супермаркете у мужа дама, укладывая в тележку пачки соли и сахара.

— А что, подорожание? — поинтересовался я.

— Какое подорожание?! Конец света! Вы что, телевизор не смотрите?

И вспомнил я последний год второго тысячелетия. Каждый ждал своего: кто — конца света, кто — начала новой эры, а я — Особенный Праздник.

Накрыли стол, собралась вся семья, я вышел на балкон — и вдруг замер с кастрюлей оливье в руках. Падая медленный снег, всё вокруг светилось мягким, загадочным светом. У мусорного бака копошилась маленькая фигурка. Человек положил что-то в сумку и исчез в подворотне. Я вернулся в тёплый дом, мой дом, к семье, накрытому столу, на котором горели свечи. Впервые ничего не просил у Нового года. Это был Особенный Праздник.

*Искренне ваш,
Анатолий ХАВКИН*

Бьёт КЛЮЧОМ



Рис. Павла Зарослова

*Что было, то и будет;
и что делалось, то и будет делаться,
и нет ничего нового под солнцем.
Екклесиаст*

Только и слышишь повсюду: «бери от жизни всё», «живи полной жизнью». Зачем? Чтобы быть счастливым. Но счастье исходит изнутри, мало зависит от обстоятельств и противится любому давлению извне. Откуда оно берётся? Об этом размышляют наши постоянные авторы – Елена СОЛОВЬЁВА и Вера ЛЮДОНОВСКАЯ.

В.Л.: Идея «полноты жизни», как мне кажется, — это часть современной гедонистической идеологии. Такое обязательное, но необъяснимое само по себе требование насыщенной полной жизни, причём насыщенность понимается как многокомпонентность: надо всем интересоваться, заниматься творчеством, путешествовать, иметь хобби. Нельзя жить чем-то одним, это называется «зацикливаться», возникает подозрение, что с твоей жизнью что-то не так.

Е.С.: Сфера потребления современного человека активно формиру-

ется многочисленной армией маркетологов и рекламщиков, и она постоянно расширяется за счёт поисков всё новых её объектов. Причём это уже отнюдь не только предметы. Это также знания; это новые яркие необычные впечатления, которые поставляют учреждения культуры; это путешествия, которые продают туристические агентства; это новые контакты... Очень трудно бывает провести грань между тем, когда заканчивается естественная для человека и очень важная в жизни любознательность и начинается просто стремление к коллекцио-

нированию новых мест и ощущений, которое по сути ничем не отличается от коллекционирования бутылок... Одна моя подруга — человек нестандартный и творческий — в начале 90-х годов стала хозяйкой салона, который специализировался на продаже искусства русских «шестидесятников». Через три года она задумчиво сказала мне: «Ты знаешь, а продавать картины ничуть не интереснее, чем продавать ботинки...»

Идея «полной чаши» противоречит понятию «жизнь», самой идее бытия. Эта формулировка выглядит как высказывание, содержащее в

себе самом противоречие. Ещё Эрих Фромм, известный философ, социолог, сформулировал его так — «иметь или быть?» Фромм писал о подобной подмене понятий как о «большом обмане», очень распространённом в современной культуре: человек хочет быть радостным, счастливым, спокойным, а ему вместо этого предлагается приобрести что-то, символизирующее радость и покой.

В.Л.: Требование вот так понимаемой полноты — для многих на самом деле, на мой взгляд, ненужное и обременительное — активно пропагандируется сейчас, и в частности психологическим сообществом. Вот вы тоже, думаю, считаете, что жить наполненной жизнью — это для всех очень хорошо?

Е.С.: Конечно, хорошо! Просто не надо, как говорится, «таблеток от жадности — и побольше». Полноту обеспечивает не количество, а качество информации, общения, событий, впечатлений, размышлений, беседы... и ещё, очень важно — личная, индивидуальная релевантность! Всё это именно то, что нужно именно мне. Не то, что вообще распрекрасно, и не то, что интересно вам при всем моём к вам уважении, а то, что важно именно для меня. Для одного — это прогулки. Для другого — активный спорт, физическое движение. Для третьего — чтение литературы, книги. Для многих — рыбалка как место и возможность подумать и просто побыть самому с собой... И вот в чём я с вами полностью согласна — это в том, что когда всего слишком много, невозможно это полноценно переживать. Количество переходит в качество — но с обратным знаком. Правда, мера этого количества у каждого своя.

Под полнотой жизни обычно понимаются некие объективные характеристики, заполненность событиями, впечатлениями. Но на самом деле речь же идёт о субъективном переживании. И человек, который всю жизнь провёл в своей родной деревне, никуда не выезжая, может ощущать не меньшую — а порой и большую полноту своей жизни, чем некий другой, умотавшийся в меж-

дународных авиаперелетах и потерявший смысл, ради чего он мотается в небесах над нашей планетой...

В.Л.: Несомненно, но жителю современного мегаполиса обрести это субъективное ощущение гармонии с собой гораздо сложнее. И, возможно, от этого появляется желание наполнить жизненное пространство многообразными яркими событиями и занятиями в надежде, что они приведут к искомому внутреннему состоянию.

Полнота жизни — не в количестве, а в качестве впечатлений

Е.С.: Переживание полноты жизни, очевидно, зависит от структуры и качества потребностей человека. А также от его системы ценностей. Вот есть же ещё такой феномен: для некоторых людей — «как жизнь скучна, когда боренья нет». Страсти, сильные переживания, пресловутый «адреналин», получаемый через спорт, войну, бесконечные влюблённости со сменяющимися объектами, соперничество во всех формах, тоже дают это переживание... Как писал Пушкин: «Есть упоение в бою, и бездны мрачной на краю...»

В.Л.: Но мне кажется, что когда количество людей, способных получать удовольствие от жизни вот только таким экстремальным способом, растёт — а сейчас оно, по моему, растёт (или, может, просто возможностей стало больше) — это вот тоже говорит об утрате каких-то важных смыслов. Жизнь сама по себе кажется пресной, почувствовать хоть какой-то вкус удаётся только с острыми приправами.

Когда взрослые люди ищут полноты жизни такими (или любимыми другими) способами — это в конце концов их выбор и их дело. Но мы ведь ещё пытаемся (из самых лучших, конечно, побуждений) сделать насыщенной и жизнь своих детей. Вот картинка такой насыщенной жизни.

Шесть часов вечера, районный дом культуры. Родители ожидают своих дошколят перед залом для

занятий хореографией. Малышей что-то долго не отпускают, но вот наконец-то раскрываются двери и выпархивает долгожданная шумная стайка. Один мальчик вприпрыжку подбегает к маме и взалёб начинает рассказывать о всех многочисленных событиях и впечатлениях трудового дня (группа-то вечерняя — большинство малышей приходит после детского сада). Вдруг останавливается на полуслове и радостно спрашивает: «Мама, а давай сейчас пойдём на качелях покача-

емся? Или придём домой и включим мультик?» Мама в ответ — испуганно-серьёзно: «Нет, что ты, Петенька, мы же сегодня ещё на керамику идём!» Петенька, ещё не теряя надежды: «А может, не пойдём? Ведь там ещё целый час сидеть...» «И посидим! — бодро отвечает мама. — Ты же любишь керамику!» Петенька едва заметно вздыхает, послушно натягивает

Родители — счастливые люди!

Люди, имеющие детей, чаще испытывают ощущение счастья и полноты жизни, чем бездетные. Так утверждают американские учёные из Университета Риверсайд, Университета Британской Колумбии и Стэнфордского Университета, проведшие опрос среди сотен соотечественников. Кроме того, родители, по их собственному признанию, чувствуют себя более счастливыми в то время, когда они заботятся о своих детях, чем когда занимаются другими делами. «Родительство нерасторжимо со счастьем и смыслом жизни, это фундаментальная человеческая потребность», — подчёркивают авторы исследования.

По наблюдениям учёных, мужчины-отцы значительно чаще говорят об испытанном ими ощущении счастья, о позитивных эмоциях и об обрётённом смысле жизни, чем бездетные мужчины. В ходе опроса исследователи установили некоторые закономерности: ощутить радость родительства во всей полноте мешает чувство гиперответственности и... количество домашней работы. А что прибавляет счастья? Родительский опыт и семейный стаж. По наблюдениям учёных, ответы очень молодых родителей и родителей-одиночек были не столь оптимистичны, чем ответы тех, кто долго состоял в браке и имел взрослых детей.

колготки и отправляется с мамой любить керамику — правда, уже молча и без радостного подпрыгивания...

И это не единственное наблюдение и не только моё. Бедные усталые наши дети! Со своими сложными графиками учёбы и занятий, сравнимыми со списком дел руководителя небольшой компании. С недожёванными бутербродами, недоигранными играми («потом достроишь свой конструктор, у тебя же сольфеджио!»), недодуманными мыслями... С гастритом, головными болями, хронической усталостью... А когда они становятся подростками, у многих вообще пропадает желание куда-то двигаться и развиваться. Вроде теперь-то и развернуться бы — и возможностей больше, и общение в кругу единомышленников — но нет, уже ничего не хочется: всё видели, всё попробовали, всё надоело.

Е.С.: Да, исследования подтверждают эти наблюдения. Психологи из Хертфордширского университета (Великобритания) провели подробное анкетирование двухсот тысяч британских школьников в возрасте от 6 до 14 лет с целью вы-

яснить, насколько они счастливы и каковы необходимые составляющие их счастья.

Результаты показали, что лишь 11% детей в Объединённом Королевстве считают себя абсолютно счастливыми. А вот 74% опрошенных указали, что их счастьем мешает... скука (причём подверженными

социальных ролях. По крайней мере, большинство думает — и, соответственно, действует — именно как несвободный человек. Кстати, то, о чём вы говорили вначале — идеология потребления — порождает именно большую внутреннюю несвободу, зависимость от объёма и качества этого потребления.

Идеология потребления порождает внутреннюю несвободу

ей оказались больше девочки). А 67% школьников отметили, что чувствовали бы себя гораздо более счастливыми, если бы не были так перегружены внеклассными занятиями и имели бы чуть больше свободного времени.

Понимаете, и дети, и взрослые — но по разным причинам — нередко оказываются в ситуации, когда они живут вынужденную — а значит, не свою жизнь. Дети — потому, что их жизнь программируют полностью взрослые, исходя из своих представлений о полезном, а также о разумном, добром и вечном. Взрослые — потому, что вписаны в сложную конфигурацию множества социальных систем и несвободны в своих

В.Л.: Полнота жизни связана с присутствием человека в его настоящем, сиюминутности. Это большое искусство — жить «здесь и сейчас». Опять же для современного человека мало доступное при всей популярности этого девиза. Например, наша любовь к постоянному фотографированию. При встрече с чем-то интересным, красивым и важным в нашей жизни — первая мысль: сфотографировать для будущего, чтобы потом рассматривать и переживать, когда оно уже будет в прошлом. А между тем, вспоминается известное высказывание Джона Леннона: «Жизнь — это то, что происходит, пока вы строите другие планы»...

Чужой сценарий

Полнота жизни, на мой взгляд, это когда человек живёт, максимально заполняя свою «матрицу потребностей». У каждого она своя: это и их (потребностей) количество, и их рейтинг, и их глубина. Очень часто проблема «неполноты жизни» заключается в том, что человек не знает себя настолько, чтобы отделить «социально приветствуемые» потребности от реальных, своих. Он, например, начинает стремиться к высокому социальному статусу, хотя на самом деле ему, возможно, больше подходит уединённое существование; или приобретает статусные вещи, не испытывая истинного удовольствия от них; или посещает престижные места, хотя мог бы потратить это время на что-то более интересное для себя.

Почему так происходит? Скорее всего, у такого человека не было возможности «почувствовать себя», не было возможности «откликнуться» на то, что его действительно цепляет, касается его сущности, наполняет и восполняет её. Питает. Делает полной.

По всей видимости, когда-то давно ребёнку не объяснили, что его жизнь принадлежит ему, и что всё, что происходит в ней и будет происходить, — в его «зоне ответственности». Что жизнь нельзя прожить с арендованными (читай — навязанными социальным окружением), а не с самостоятельно обнаруженными и

осознанными ценностями. И что право быть собой, хотя и не закреплено в Конституции, — точно такое же, как право работать и учиться.

Поэтому многие люди с детства начинают жить по чужим сценариям, и голос их внутреннего «Я» со временем становится всё тише. Истинная сущность постепенно утрачивается «воспитанием», оставаясь лишь отзвуком в подсознании. Он слышен то сильнее, то слабее, но каждый человек обязательно чувствует его. Задача воспитания — питать истинную сущность человека, помогать ей обнаружиться и укрепиться, помочь ребёнку стать полно-

ценным. То есть — полным и ценным. Наполненным собой и ценным — для себя. Потому что когда человек живёт, опираясь на себя, свою внутреннюю суть, свою собственную ось, — он не теряет «чувствительности» своей жизни и проживает её с самим собой, а не в оболочке чужих лекал. И только в этом случае он «исполняет себя», выплёскивает то, что наработала его сущность, выполняет свою миссию, наполняет мир собой и своим. Наверное, полнота жизни — это не только иметь или быть. Это ещё и исполнить.

Ирина ХОМЕНКО,
кандидат педагогических наук

Наша афиша

Где покататься на коньках?

С началом зимы в Москве открываются более ста новых катков с искусственным льдом. Самые известные площадки с искусственным покрытием — «ГУМ-КАТОК» на Красной площади, каток на территории парка Сокольники, в парке им. Горького, в саду им. Баумана и в саду «Эрмитаж», в парках «Красная Пресня», Бабушкинском и Северном Тушино.

На лыжах?

В первом всесоюзном крытом горнолыжном комплексе СНЕЖ.КОМ, который располагается буквально в километре от МКАД по Волоколамскому шоссе. Он возвышается над землёй на 100 метров, длина горнолыжного спуска составляет 400 метров. В распоряжении горнолыжников и сноубордистов искусственный снег очень высокого качества, который не распыляется над трассой, а подводится посредством пневматических труб.

При снежной погоде лыжню можно найти в любом крупном парке, например, в Филевском парке, Сокольниках, Царицыно. В Измайловском парке построен специализированный стадион с освещаемой лыжной трассой. На Воробьёвых горах есть фуникулёр и самая большая в Москве ледяная горка.

На тюбингах?

Площадки для катания на тюбингах оборудованы в парках Коломенское, Кузьминки, Екатерининском, Измайловском, Лефортовском, Битцевском, Братиславском, на ВВЦ, на Лосином острове и Воробьёвых горах.

На роликах и скейтбордах?

Любителей летних видов спорта ждут крытые роллердромы: «Локстрим», «Центр» на Тульской, роллердром парка «Трансвааль», скейт-парк «Адреналин».

Полобоваться на ледовые скульптуры?

В Музее Льда в Сокольниках. На уютных аллеях парка можно увидеть снежно-ледяные архитектурные композиции с фантастическим светозвуковым сопровождением, поучаствовать в мастер-классах по вырезанию скульптуры из льда, а также побегать по ледяным лабиринтам и покататься на ледяных горках.

Ледовые скульптуры можно встретить и на Аллее Космонавтов недалеко от Музея Космонавтики, напротив памятника А.С. Пушкина на Тверской, на территории Аптекарского огорода, на ВВЦ.

Почувствовать вкус праздника?

На Страсбургской ярмарке, которая откроется 24 декабря на Манежной площади. Здесь установят 20 рождественских шале, начнёт работать французский ёлочный базар. Же-

лающие могут отведать традиционные блюда эльзасской кухни — жареные каштаны на углях, сосиски, фуа-гра на пряничных тостах, глентвейны и знаменитый «пылающий пирог» тарт-фламбе.



Встречаем Новый год

Невозможно перечислить все адреса новогодних представлений. Перечислим лишь самые необычные:

Для детей 2–6 лет

- Новогоднее сказочное шоу «Ну, погоди!» в концертном зале «Крокус Сити Холл».

- Рождественская сказка «Девочка со спичками» в Храме Христа Спасителя.

- Приключения Буратино и Красной Шапочки в Доме Музыки.

Для детей 3–10 лет

- Проект братьев Запашных «К.У.К.Л.А.» в «Лужниках»

- Программа «С Новым годом, Ералаш!» в Доме кино.

Марина САВАТЕЕВА,
экскурсовод



грудю. Он способствует сокращению мышечных клеток, расположенных вокруг альвеол, заставляет выделяться молоко по протокам к млечному синусу и далее через сосок. Рефлекс окситоцина более сложен, чем рефлекс пролактина. На него могут оказывать влияние мысли, чувства матери. Положительные эмоции, уверенность в успехе, расслабленное состояние — всё это способствует выделению окситоцина. Наоборот, дискомфорт, сомнения, боль, волнения мамы угнетают рефлекс, и процесс выделения молока потому может быть затруднён. Теперь понятно, почему нужны ночные кормления и спокойная обстановка дома?

Женщине необходимо осознать необходимость грудного вскармливания ребёнка, иначе говоря, у неё ещё во время беременности должна быть выработана так называемая доминанта грудного вскармливания. Что же это такое? Стойкая убеждённость в неоспоримых преимуществах грудного вскармливания перед искусственным и уверенность в том, что она сможет длительно кормить ребёнка грудью. Эта убеждённость не возникает на пустом месте, она является составной частью доминанты материнства.

Хотите — верьте, хотите — нет, но доминанта материнства начинает выработываться не в период беременности, а значительно раньше. Доказано, что те мамы, которые кормили грудью более шести месяцев, имеют младенческий опыт грудного вскармливания. Доминанта материнства начинает формироваться в родительской семье. Игра в дочки-матери в дошкольном возрасте, забота о младших братьях и сёстрах, «тренировка материнства» на племянниках создаёт сознательный поход к рождению ребёнка, к необходимости грудного вскармливания.

Для успешного грудного вскармливания большое значение имеет способность матери приспособиться к потребностям малыша. Психологически зрелая мама пытается во что бы то ни стало сохранить грудное вскармливание и, как правило, сохраняет его, несмотря на возможные трудности (госпитализация, временный перерыв в кормлении ребёнка грудью из-за

Хочу кормить и буду!

Для того, чтобы вскармливать грудью ребёнка не менее года, одних только знаний недостаточно. Важно желание это осуществить.

Давно известно, что женщина кормит головой, а грудь — это инструмент для кормления. На процесс образования молока и его выделение из молочных желёз большое влияние оказывает центральная нервная система. Это было доказано в лаборатории физиолога И.П. Павлова его учениками М.М. Мироновым и Л.Н. Воскресенским в экспериментальных исследованиях на животных ещё в конце XIX столетия и в начале текущего века.

Образование молока стимулирует гормон пролактин. Активнее всего он

вырабатывается после прикладывания ребёнка к груди (таким образом молоко накапливается для следующего кормления). Пролактин выделяется больше в ночное время, чем в дневное, поэтому кормление ночью особенно помогает поддерживать лактацию. Чем больше ребёнок сосёт грудь, тем больше молока она производит, и наоборот, чем меньше ребёнок сосёт, тем меньше молока производит грудь. Спрос, как говорится, рождает предложение.

Гормон окситоцин выделяется при стимуляции чувствительных нервов соска во время сосания малышом

назначения антибиотиков). Психологическая зрелость и осознанное материнство не зависят от возраста. Восемнадцатилетняя молодая мама может быть более подготовлена к материнству, чем тридцатилетняя деловая женщина.

Для сохранения лактации большое значение имеет отношение к ней ближайших родственников. Если бабушка при первых же трудностях, возникающих у молодой мамы, рекомендует ей использовать смесь, ссылаясь на то, что «я вас грудью не кормила и ничего, выросли», то в такой ситуации грудное вскармливание ставится под угрозу. Молодая мама не всегда сама может найти выход из создавшегося положения, ей нужна поддержка. У матерей часто возникает растерянность, поэтому очень важна позиция отца ребёнка. Именно поэтому сейчас принято говорить не о беременной женщине, а о беременной паре. От того, насколько мнения мужа и жены совпадают (по любым вопросам, в том числе по грудному

вскармливанию), зависит решение различных проблем. Первичная гипогалактия (то есть снижение функций молочных желёз) имеет место всего у 5–8% женщин, а на практике более 50% прекращают кормить грудью к трём месяцам. Конечно, причин раннего прекращения лактации много, но очень часто мамы начинают переводить ребёнка на искусственное вскармливание по рекомендации бабушки, подруги, даже не посоветовавшись с врачами.

Поделюсь своими наблюдениями. Школу материнства при женской консультации посещало более ста женщин. Им всем изначально была свойственна доминанта материнства, а во время беременности — доминанта грудного вскармливания. Родив, эти женщины делали всё возможное, чтобы сохранить грудное вскармливание. В итоге, до 4 месяцев прекратили лактацию всего 8% женщин, а до полутора лет кормили своих малышей 24% матерей. Для сравнения мы изучили группу женщин, у кото-

рых изначально отсутствовала доминанта материнства. Вопрос о том, как сохранить грудное вскармливание, их не интересовал. В результате 70% из них прекратили кормить грудью к 4 месяцам. Лишь несколько детей вскармливались грудью более шести месяцев. Эти данные ещё раз подтверждают, что всё в наших руках.

Главное — не теряйтесь, в сложных ситуациях не опускайте руки, ищите выход из создавшегося положения. Ведь какими бы хорошими ни были современные молочные смеси, они НИКОГДА по составу не заменят грудное молоко. Всегда помните, что грудное вскармливание — это не просто «доставка» пищевых веществ, но это прежде всего уединение с мамой, контакт с ней. И не так уж долго продолжается грудное вскармливание — год, иногда больше. Цените эту возможность контакта с собственным ребёнком.

Мария ГМОШИНСКАЯ,
доктор медицинских наук

Дарить подарки легко!

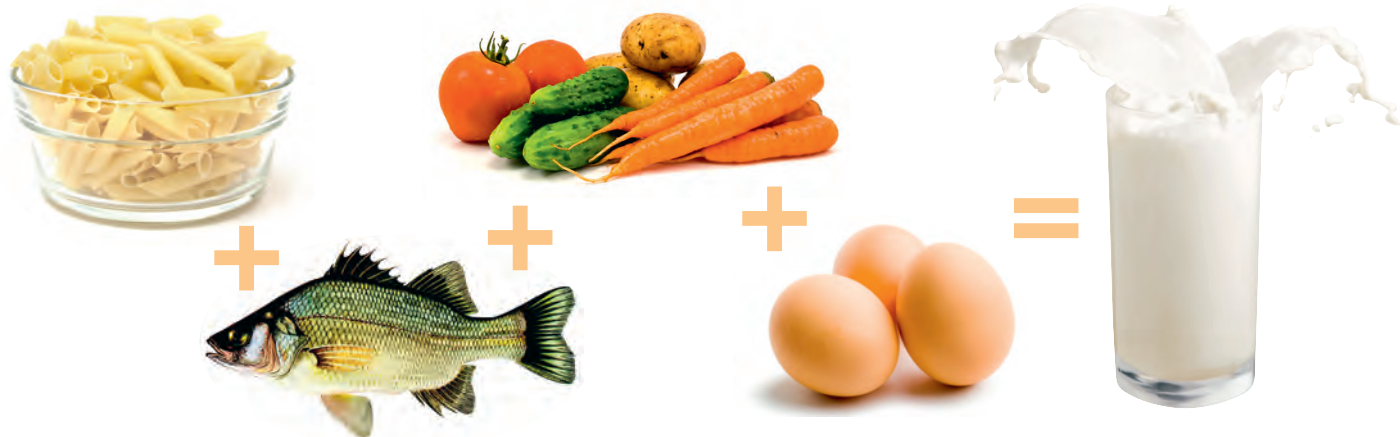
ПОДАРОЧНАЯ КАРТА 500 рублей

СЕТЬ МАГАЗИНОВ **ДЕТИ** ДЕТСКИЕ ТОВАРЫ

Подарочные карты сети магазинов «ДЕТИ»

www.detishop.ru

ЕДИНАЯ СПРАВОЧНАЯ СЛУЖБА
8-800-700-7447



Мы кушаем

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 разрезать 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 хорошенько разведите их водой – они должны быть светлыми, слабо-сладкими. 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. Очень по-

лезен разбавленный лимонный сок (кипяченая вода + сахар + сок лимона) – он хорошо очищает почки.

- 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).

Если у вас нет противопоказаний для употребления молока, можно пробовать такой рецепт: вскипятите 0,5 литра молока (не длительного хранения, а из мягких пакетов или разливное), перелейте в термос. Всыпьте в горячее молоко 0,5 стакана измельчённых ножом грецких орехов. Закройте термос на два часа, а затем перелейте настой в стеклянную или эмалированную посуду. Пейте настоем по 50 мл каждый раз за 20 минут до кормления ребёнка.

Кормящей маме недопустимо голодать. От этого она ослабевает, теряет силы и, главным образом, молоко. Если ребёнок испытывает беспокойство, плачет и плохо спит, страдает от кишечной колики, 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,
педиатр



Первый прикорм: как уберечься от аллергии?

В жизни любого малыша наступает период, когда ему уже становится недостаточно только грудного молока или молочной смеси. Значит – пора задуматься о выборе продуктов прикорма. Обычно это происходит в возрасте от 4 до 6 месяцев жизни.

Готовность к введению прикорма определяет педиатр. Кроме того, доктор ответит на многочисленные вопросы, которые так часто возникают у внимательных и заботливых родителей: «С какого продукта начать? Как правильно вводить прикорм? Какие продукты лучше: приготовленные дома или «из баночек»? Как малыш отреагирует на новое питание? Как предупредить развитие аллергии?»

Ведущие педиатры-специалисты в области детского питания и гастроэнтерологии рекомендуют использовать в рационе маленького ребёнка продукты промышленного производства. Только они могут полностью обеспечить безопасность, нужную степень измельчения для того или иного возраста и обеспечить ребёнка необходимыми минералами, витаминами и другими важными компонентами пищи.

Правила введения прикорма.

- Первым продуктом прикорма вводится однокомпонентная, безмолочная каша из гречи и риса или мо-

нокомпонентное овощное пюре из цветной капусты или брокколи.

- Вводите прикорм постепенно, начиная с 0,5 чайной ложечки, постепенно увеличивая его количество за 5–7 дней до возрастной нормы.

- Давайте новый продукт лучше утром, можно во второе кормление, тогда будет легче отследить реакцию малыша.

- Заведите дневник питания, где можно отмечать, когда, сколько и какой продукт дали и как ребёнок его воспринял. Особенно важно ведение пищевого дневника для детей с предрасположенностью к аллергии или с её проявлениями.

- Перед приобретением продукта внимательно изучите этикетку. Обратите внимание не только на его название, но и на состав. Желательно, чтобы в продукте для первого прикорма не содержалось ничего лишнего.

- В составе овощного пюре нежелательно присутствие крахмала, рисовой муки, лимонной кислоты и

сока лимона, сахара, соли, растительного масла и других специй.

- Если первой вводится безмолочная каша, то стоит выбрать продукт промышленного производства, без сахара, соли и ароматизаторов. Важно, что детские каши промышленного производства обогащены комплексом витаминов и минералов.

Для профилактики возникновения аллергии необходимо выбирать гипоаллергенные продукты прикорма, которые прошли строгие клинические испытания.

Такие продукты можно найти в ассортименте гипоаллергенных продуктов «ФрутоНяня». Эти продукты предназначены для здоровых малышей, детей с риском развития аллергии и уже страдающими аллергическими заболеваниями. В ассортименте «ФрутоНяня» присутствует полный спектр из 13 продуктов, низкая аллергенность которых доказана иммунологически в ходе клинических исследований на базе НИЦЗД РАМН в 2011 году. Гипоаллергенные продукты «ФрутоНяня» рекомендованы к употреблению Союзом педиатров России.

Гипоаллергенные продукты «ФрутоНяня» для первого прикорма легко найти в магазине, так как на упаковке обозначено, что данный продукт гипоаллергенный. И важно помнить, что для первого знакомства ребёнка с прикормом можно рекомендовать безмолочные гипоаллергенные каши «ФрутоНяня» из гречки или риса или монокомпонентные гипоаллергенные овощные пюре из брокколи или цветной капусты.



На правах рекламы

Потягушечки

Начало – в предыдущих номерах

В начале 8-го месяца ребёнок трогается в путь – он ползёт! Малыш становится всё более подвижным и с удовольствием участвует в двигательных забавах, соответствующих его возрасту.

Посадите ребёнка на одну ногу, зажмите его ноги между коленями взрослого, поиграйте в толкалки.

*Тушки-та-тушки,
Сели на подушки.
Пришли подружки,
Столкнули с подушки.*

Сначала вы качаете малыша на ноге, а потом рукой тихонько сталкиваете его с устойчивого положения назад. Чтобы не напугать ребёнка, держите его за руку. Так ему будет легче вернуться в исходное положение. Да и ноги крепче зажимайте между своими коленями. Помните, что это игра! Ребёнок должен принять её условия. Похвала за успешное возвращение в исходное положение придаст крохе энтузиазма, и он с увлечением продолжит тренировку. Здесь же можно вспомнить знаменитое:

*Поехали, поехали,
За спелыми орехами,
По кочкам, по кочкам,
По ровненькой дороженьке.*

И все потешки, подобные ей:
*Шла коза по мостику
И виляла хвостиком.
Зацепилась за перила,
Прямо в речку угодила.*

Или:
*Я рыжая лисица.
Я бегать мастерица.
Я по лесу бежала,
Я зайку догоняла,
И в ямку – бух!*

Или:
*На молоденькой лошадке –
Трюх, трюх, трюх!
А на старой, да на кляче –
Бух!*

Используйте любые провокационные движения, чтобы лишить ребёнка равновесия. Его же задача – удержаться в исходном положении. Самое главное, что приобретается в этих играх, – это чувство доверия к взрослому. Только ради этого могучего ощущения можно выучить миллион пестушек.

8-месячный малыш, если поставить его на ноги, уже немного пританцовывает. Только проследите, чтобы он становился на полную стопу, а не на носочки.

*Ах, деточка, попляши,
Твои ножки хороши.
Нос сучком,
Голова крючком,
Спинка ящичком.*

Или:
*А пляши, пляши, пляши,
У тя ножки хороши!
Хороши – не хороши,
Все равно ты попляши,
Куплю тебе чарыши.*

Хорошо развивают ловкость прыжки. Поддерживать растущее чадо за подмышки маме уже тяжело. Что ж, придётся подключиться остальным членам семьи. Работы хватит на всех!

Не забудьте и про игру в ладушки. Ещё чуть-чуть, и ваш ребёнок будет самостоятельно показывать движения из этой игры. Подскажите малышу такие простые жесты, как «до свидания», «спасибо», «дай». Он быстро пристроит их в свой «абракадабринский» язык.

Алёна ЛЕБЕДЕВА,
физиолог, многодетная мама



Фермент спешит на помощь

Врач в поликлинике поставил моему пятилетнему сыну диагноз «панкреатит» и назначил для лечения ферменты. Я очень волнуюсь. Что это за болезнь и правильно ли мы его лечим?

Е. Новожилова, Москва

На вопрос читательницы отвечает
гастроэнтеролог,
кандидат медицинских наук
Маргарита БАБАЯН.

Панкреатит (от греч. pancreas — поджелудочная железа) — воспаление поджелудочной железы, одного из важнейших органов человека. Она участвует в процессе пищеварения, выделяя ферменты, переваривающие белки, жиры, углеводы, а также одновременно является и эндокринной железой, продуцирующей ряд гормонов. Панкреатит у детей — явление не такое уж частое. В основном он возникает остро, как осложнение инфекционных заболеваний (эпидемического паротита, кори, ветряной оспы). При остром панкреатите малыша беспокоят сильные, опоясывающие боли в животе, рвота, интоксикация.

Реже панкреатит является проявлением врождённых и наследственных заболеваний: муковисцидоза, аномалий развития поджелудочной железы и протоков, по которым секрет поджелудочной железы поступает в двенадцатиперстную кишку. Причинами хронического панкреатита могут быть дискинезия желчевыводящих путей, желчнокаменная болезнь. В результате постепенно формируется недостаточность поджелудочной железы, снижение её переваривающей функции.

Что же делать при недостаточности поджелудочной железы? С этой целью в течение вот уже ста лет используется панкреатин, приготовленный из поджелудочных желёз животных. В конце 80-х годов в Германии фармакологи решили

сложную задачу — создание новой лекарственной формы панкреатина, которая позволила обеспечить максимальный лечебный эффект. Этот фермент был назван «Креон®». Препарат нетоксичен, хорошо переносится, характеризуется отсутствием побочных реакций, устойчив к действию соляной кислоты, содержит достаточное количество активных пищеварительных ферментов и может длительно храниться.

Основа «Креона» — минимикросфера — крошечная частичка, покрытая кислотоустойчивой кишечнорастворимой оболочкой. Минимикросферы с ферментами, помещённые в желатиновую капсулу, попадают в желудок. Они остаются устойчивыми к воздействию соляной кислоты и, в неизменном виде, достигают двенадцатиперстной кишки. Именно здесь, где в норме работают ферменты поджелудочной железы —

амилаза, липаза, трипсин, — происходит растворение защитной оболочки и высвобождение ферментов. Начинается процесс пищеварения, полный и многогранный.

Каков итог? Уникальная клиническая эффективность. Расстройство пищеварения, проявляющееся обильным частым стулом, болями в животе, вздутием кишечника, тошнотой, снижением аппетита, исчезает очень быстро на фоне лечения «Креоном». Препарат помогает даже тем больным, кто перепробовал другие ферменты и отчаялся найти облегчение. Даже в небольших дозировках он справляется с проблемами пищеварения. «Креон®» относится к терапевтической группе ферментных препаратов. Его характеризуют: высокая концентрация ферментов, замещение внешнесекреторной функции поджелудочной железы, быстрое наступление лечебного эффекта при лечении первичной панкреатической недостаточности. Препарат, из-за того, что он состоит из микросфер, хорошо дозируется и может применяться у детей раннего возраста. Однако прежде чем назначить «Креон®», по вопросам дозы, кратности приёма и длительности лучше проконсультироваться с лечащим врачом.



На правах рекламы

П № 015581/01
ЛСП- 000832/08

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



присутствие в организме витамина Д. Его предшественник образуется в почках, затем превращается в активный витамин в коже под воздействием прямых солнечных лучей, а уже потом в кишечнике «садится» на соответствующее место (рецептор), образуя с ним «систему захвата кальция».

Усвоение кальция напрямую зависит от географического региона, количества времени воздействия солнечного света на обнажённую кожу, темпа роста ребёнка, полноценности питания, нормальной функции почек. Риск рахита значителен, если ребёнок проживает в северных широтах. В России, странах Прибалтики, Канаде солнечного света не хватает для того, чтобы предотвратить возникновение рахита на первом году жизни ребёнка.

Кроме состояния, связанного с недостатком солнечного света, существуют некоторые разновидности кальциевой недостаточности, которые плохо поддаются лечению витамином Д. Это состояния, связанные с нарушением функции почек, эндокринной системы, некоторые наследственные заболевания. Также к недостаточности кальция могут приводить различные заболевания желудочно-кишечного тракта, связанные с нарушением всасывания питательных веществ.

■ Как проявляется болезнь?

В возрасте 2–3 месяцев жизни проявляется повышенная потливость ребёнка, особенно его ладошек и стоп, кожи головы, затылка. Из-за потливости возникает зуд, малыш начинает тереться затылком о поверхность, на которой лежит. Начинается облысение затылка, от прикосновений к коже остаются яркие красные следы. Могут появиться

Место под солнцем

Чего мы не знаем о рахите

Растущий организм не должен испытывать недостаток в кальции и фосфоре. Внимательное наблюдение за развитием малыша снижает риск заболевания рахитом.

Рахит — заболевание, особенно характерное для детей первых лет жизни, так как в этот период происходит интенсивный рост костей, мышечной массы у ребёнка, основных потребителей кальция и фосфора. Для нормального роста ребёнка поступление кальция с пищей должно всё время превышать количество теряемого с калом и мочой. При недостатке поступления кальция с пищей в раннем возрасте нарушается нормальное развитие скелета и не достигается оптимальная, генетически предопределённая плотность костной ткани (в пожилом возрасте это может приводить к перелому шейки бедра).

Какова рекомендуемая норма потребления кальция для детей раннего возраста? Она равна норме для взрослого человека и составляет 800 мг в сутки.

Какие основные источники поступления кальция? В возрасте до года это грудное молоко или смесь. В возрасте от 1 года до 3 лет — молочные продукты (кефир, йогурты, сыр, творог).

В таблице приведено среднее содержание кальция в различных продуктах и необходимое количество данного

продукта в сутки для обеспечения необходимости в кальции.

Для всасывания кальция в кишечнике важное значение имеет соотношение кальций:фосфор (для наилучшего эффекта оно должно составлять 2:1). Кальций лучше всасывается из продуктов определённой жирности (оптимально 0,04–0,08 г кальция на 1 грамм жира).

■ Зачем нужен витамин Д?

Для обеспечения организма ребёнка кальцием важно не только его достаточное поступление с пищей, но и усвоение его в кишечнике. Обязательным условием всасывания кальция является

	Содержание кальция в 100 граммах	Количество продукта, содержащее суточную норму кальция
Сыр твёрдый	1000 мг	80 г
Соя	300 мг	270 г
Шоколад молочный	200 мг	400 г
Творог	164 мг	500 г
Бобовые	150 мг	530 г
Йогурт, молоко, кефир	120 мг	650 г
Овощи, фрукты, ягоды, рыба	50 мг	1,6 кг
Хлеб	40 мг	2 кг
Мясо	20 мг	4 кг

запоры, вздутие живота. Недостаток кальция в нервной системе ребёнка нередко проявляется повышенной возбудимостью: малыш вздрагивает от внезапного звука, даже от поглаживания, распахивает ручки при малейшем раздражении. Возможно дрожание (тремор) подбородка и ручек. Сон нарушен как по причине повышенной чувствительности, так и потому, что ребёнка беспокоит зуд кожи головы. При отсутствии адекватного лечения к пяти-шести месяцам животик у малыша становится распластанным, «лягушачьим», ближе к 8–9 месяцам развиваются костные деформации, запаздывает прорезывание зубов, изменяется форма черепа — затылок уплощается, становится скошенным, увеличиваются лобные и теменные бугры, утолщаются запястья, грудная клетка становится как бы развёрнутой — рёбра выпячиваются над животом. При отсутствии соответствующего лечения после года может сформироваться искривление ножек по типу «Х» или «О» в коленных суставах.

■ Какие нужны обследования?

В большинстве случаев, если речь идёт именно о классическом рахите, дополнительных обследований не требуется, достаточно внимательного осмотра ребёнка компетентным врачом. Комплексное обследование показано для исключения более тяжёлых заболеваний, которые могут приводить к значительным нарушениям роста скелета и трудно поддаются лечению витамином Д в стандартных дозах.

■ Меры профилактики

Грудное вскармливание. Грудное молоко содержит оптимальное количество

кальция, фосфора и жиров для обеспечения потребностей растущего ребёнка. Количество витамина Д в грудном молоке не очень высоко, однако дети, находящиеся на грудном вскармливании, имеют меньший риск развития тяжёлого рахита, особенно если проводятся и другие профилактические мероприятия.

Прогулки на улице. Гулять с ребёнком на улице необходимо подолгу, не менее 3–4 часов, а летом при хорошей погоде время пребывания на улице должно быть максимальным. Оптимальное время для прогулки — до 10 часов утра и после 16 часов дня (в солнечные тёплые дни), зимой — наоборот, надо выбирать время ближе к полудню. Только попадание солнечных лучей на открытую кожу (без солнцезащитного крема и одежды) помогает синтезу витамина Д.

Зарядка, гимнастика, плавание. Физические упражнения очень полезны малышу. Они укрепляют иммунитет, сердечно-сосудистую систему, мышцы, способствуют улучшению тока крови и помогают предотвратить возникновение рахита.

Лекарственная профилактика. С возраста 1 месяца все дети должны получать профилактическую дозу витамина Д в форме водного раствора. Для доношенных детей рекомендованная суточная профилактическая доза составляет 500 ЕД, для недоношенных — 1000 ЕД. Профилактика проводится на всем протяжении первого года жизни и на втором году, кроме летних месяцев — июля и августа. На третьем году жизни профилактика проводится только при наличии клинических показаний.

В отечественной медицине довольно долго было распространено убеждение,

что «лучше небольшой рахит, чем передозировка витамина Д». Это мнение сложилось в связи с тем, что предлагаемые раньше формы витамина Д (масляный и спиртовой) были очень опасны из-за риска передозировки. Сегодня их сменил водный раствор витамина Д, с которым риск передозировки практически отсутствует. Дело в том, что из водного раствора усваивается только необходимое количество витамина Д.

■ Как лечить?

Что делать, если несмотря на проводимую профилактику рахит всё-таки начался? Это может происходить в тех случаях, когда пик роста ребёнка приходится на несолнечное время года, а также в тех семьях, где есть генетическая предрасположенность к рахиту у одного или обоих родителей, и по другим причинам. Курс лечения рахита состоит из лечебных доз витамина Д, иногда в сочетании с препаратами кальция, витаминами, общеукрепляющими препаратами. Приём повышенных доз витамина Д происходит строго по назначению врача, продолжается 4–8 недель, затем необходимо вернуться к профилактической дозировке. Профилактическими считаются дозировки от 500 до 2000 ЕД (1–4 капли водного раствора). Для лечения применяют дозы от 2500 до 12000 ЕД, иногда комбинируя препараты водного и масляного раствора витамина Д. Следует понимать, что передозировка витамина Д — опасное состояние, поэтому применение лечебных дозировок возможно строго по предписанию врача.

Анна ВЕСЕЛОВА,
кандидат медицинских наук

СТАРЫЙ ЛЕКАРЬ

ПОДАРКИ ВСЕМ!

ПРИ ЛЮБОЙ ПОКУПКЕ ОТ 100 РУБЛЕЙ

ООО «Витамин и Ко». Лицензия Федеральной службы по надзору в сфере здравоохранения и социального развития №99-02-00590 выдана 23.09.2005. Товары сертифицированы. Период акции с 10 по 31.12 или до окончания подарков.



ОБЩИЙ ЯЗЫК

Как понять ребёнка, который пока не умеет говорить? Возможен ли диалог с ним? Да, если мама очень хочет понять своего малыша.

Взаимопонимание между ними устанавливается задолго до того, как малыш произносит первые слова. Первые «диалоги» возникают в возрасте около одного года. Их можно наблюдать во время купания ребёнка, кормления, совместных игр с игрушками и без. Например, играя в «козу рогающую», мы понарошку пугаем малыша острыми рогами-пальцами, а он залихватно смеется, понимая, что это всего лишь розыгрыш. Взрослый предлагает, инициирует игру, а ребёнок своими эмоциональными реакциями отвечает. Это уже диалог.

Как зарождается контакт на первоначальном этапе? Новорождённый

выражает своё состояние через крик, гримасы, изменения тонуса. Мама выделяет среди них главные сигналы, приписывает им смысл и отвечает на них каждый раз определённым образом. Стабильность и предсказуемость материнских реакций обеспечивают возможность первых «договоренностей» между матерью и ребёнком. Движения, бывшие изначально спонтанными, приобретают смысл сигналов, которыми малыш начинает пользоваться. Например, причмокивание губами мама прочитывает как сигнал «кушать хочу!», и предлагает ребёнку грудь или бутылочку. Со временем малыш начинает просить кушать, используя этот

жест. Таким образом мама может придать смысл любому действию ребёнка.

Вот малыш хочет, чтобы его взяли на руки. Эту просьбу очень просто выразить, когда можешь говорить. Неговорящий ребёнок скорее будет проситься на руки следующим образом: привстанет на носочки, протянет руки вверх, посмотрит на взрослого, издаст звуки с требовательными интонациями. В этом случае все действия ребёнка объединены смыслом: «Возьми меня на руки, пожалуйста!» Порой сигналы и действия малыша могут быть непонятными и даже противоречивыми. Малыш, например, то поворачивается лицом к матери, улыбается, смотрит в глаза, оживляется в движениях, то резко отводит взгляд, отворачивается, выхо-

дит из диалога. Как поступать в этот момент? **Наблюдать, пытаться дать трактовку непонятым сигналам, попробовать реагировать на них разными способами.** Такое поведение матери поможет ребёнку постепенно разобраться в своих желаниях и намерениях.

Со временем взаимодействие малыша с матерью становится всё более длительным: оба участника «разговора» настроены друг на друга, действуют и реагируют синхронно и получают радость от общения. Вот малыш жестами привлекает внимание матери к тому, что его интересует; он поднял руки и сжимает кулачки — значит, просится на руки; вкладывает игрушку в руку матери — значит, просит поиграть. А женщина понимает ребёнка и выполняет его просьбы. Объясняя ему, как устроен внешний мир (например, во время прогулки), она ориентируется на то, что в данный момент интересует ребёнка. Если она задаёт вопрос или обращается с просьбой, малыш выполняет задания матери, отвечает на её вопросы доступными ему способами. При этом диалог продолжается и развивается в самых различных условиях. Когда ответ ребёнка оказывается неверным, а просьба матери невыполненной, женщина разными способами подталкивает ребёнка к верному ответу, не упрекая и не критикуя его. Например, если ответа нет, женщина может ответить за малыша сама или, проявляя изобретательность, заинтересовать его новым заданием. Например, ребёнок на прогулке наблюдает за птичкой. Мама, вступая в диалог с малышом,

она спрашивает: «А где голубь? Где наш Гуля?» Если ребёнок пока не может его найти — мать указывает сама: «Вот голубь прилетел, да, сынок?» Через несколько дней малыш сам с удовольствием будет указывать на птичку и по просьбе матери, и проявляя инициативу (мол, мама, посмотри).

Когда мать реагирует на сигналы и отзывается на предложения, у детей быстрее развивается инициатива (активность, направленная на общение со взрослым, а в последствии и на познание окружающего мира): они учатся привлекать внимание матери, просить о помощи, делиться эмоциями — радостью или огорчением по поводу игры, вовлекать мать или другого взрослого в совместные действия. У них развивается отзывчивость и внимание к партнёру по общению: они активно откликаются и реагируют на просьбы матери, её предложено вместе поиграть или, например, прочесть стихотворение (при этом взрослый читает, а ребёнок сопровождает текст жестами и мимикой). Конечно, ребёнок может показать характер и отказаться выполнить просьбу, но его отказ будет понятен и принят взрослым. При контакте с мамой у детей успешнее развивается понимание речи, они быстрее овладевают разнообразными средствами общения: автономной речью (ам-ам, ав-ав, би-би), лепетом, жестами, эмоциями, предметными средствами (протягивает игрушку взрослому). В результате у малыша вовремя появляется речь, которая обогащает диалог и выводит ребёнка на более высокий уровень общения и познавательного развития.

Однако физического здоровья ребёнка ещё недостаточно для того, чтобы у него сложился позитивный, благополучный, хороший диалог с матерью. Диалог затрудняют материнская директивность, чрезмерно активное вмешательство, гиперстимуляция (которая выражается в постановке непосильных задач для ребёнка), низкая способность к подстраиванию и чтению сигналов малыша. *Как должна вести себя мама, чтобы первые «диалоги» появились задолго до появления речи?* Мы продолжим эту тему в следующем номере.

Екатерина АЙВАЗЯН,
кандидат психологических наук,
Галина ОДИНОВА,
педагог

К сведению

Отчего мамы испытывают стресс? Чтобы ответить на этот вопрос, британские ученые опросили около 2 тысяч матерей. Большинство опрошенных признались, что испытывают дискомфорт во время совместного с ребёнком шопинга — дети перевозбуждены из-за обилия впечатлений и большого количества людей вокруг. Мамы вынуждены постоянно откликаться отпрыскам в лакомствах, призывать к порядку и всячески успокаивать. Также женщины признались, что для них психологически сложно ездить с детьми в длительные поездки на автомобиле, одевать и купать малышей, придумывать для них развлечения в дождливый день. Примерно 5 процентов опрошенных мам признались, что при общении с ребёнком всегда испытывают стресс. При этом, по признанию практически всех мам, любые неприятности и волнения забываются, стоит только увидеть улыбку ребёнка. Учёные составили список 20 наиболее стрессовых для мам ситуаций:

1. Поход за покупками.
2. Укладывание спать.
3. Длительные поездки на машине.
4. Попытка заставить детей есть определённую пищу.
5. Визит с детьми в дом, где нет других малышей.
6. Оказаться с детьми в дорожной «пробке».
7. Кормление.
8. Развлечения в дождливый день.
9. Попытки усадить детей в машину.
10. Одевание детей по утрам.
11. Купание.
12. Чрезмерно загруженные делами дни.
13. Подготовка к праздникам.
14. Чистка зубов.
15. Покупка детям новой одежды.
16. Необходимость доедать за детьми пищу.
17. Дни рождения.
18. Болезни.
19. Обеды вне дома.
20. Каникулы.

Относитесь серьёзно к предложениям малыша, тогда он вырастет инициативным

говорит: «Это голубь. Гуля прилетел. Смотри, как ходит, зёрнышки клюёт. Какой хороший. Гуля.» Внимание ребёнка неустойчиво и его уже занимают ребята, проехавшие на велосипеде, или воздушный шарик, или проезжающие машины. Мать описывает происходящее вокруг: «Вон ребята. На велосипеде едут. У тебя тоже есть велосипед, да?» А через время, если рядом появился голубь,

Такую форму контакта между матерью и ребёнком учёные называют «непрерывающимся диалогом». Она начинает складываться на первом году жизни ребёнка. Развитию непрерывающегося диалога с матерью могут мешать отсутствие или ограниченность контакта с близкими взрослыми, проблемы медицинского характера (например, генетический синдром, органическое поражение ЦНС).

вещи скучны и неинтересны. Для малыша это весёлая увлекательная игра!

■ Переливаем и пльвём

Наденьте на кроху фартук, пространство вокруг него застелите клеёнкой. Налейте в чашечку или миску немного воды, поставьте рядом ёмкость другого объёма. Малыш с огромным энтузиазмом будет переливать воду из одного сосуда в другой. Покажите, что переливать её можно и ложкой, и пипеткой. Даже если на полу и на столе образуется лужа, пользы и удовольствия, которые получит кроха, будет неизмеримо больше.

С ребятами двух-трёх лет можно придумать игры и занятия посложнее. Малыши очень любят участвовать в общих делах семьи. Особенно они гордятся, когда им доверяют серьёзные дела. Например, дайте ребёнку пластмассовый ножик (возможно, из кукольного набора) и разрешите порезать им кружочками банан. Это блюдо покажется особенно вкусным, ведь кроха приложил своё старание.

В возрасте двух-трёх лет у детей уже начинают формироваться элементы сюжетно-ролевой игры, появляется символический план действия. Малыши этого возраста очень любят играть в повседневные бытовые сюжеты — накормить мишку, уложить его спать, дать лекарство кукле, померить ей температуру, перевезти грузы на игрушечных машинах или посоревноваться, какая машинка приедет быстрее. Взрослые могут включаться в детскую игру, но не стремитесь доминировать, подхватывайте идеи малыша, усложняйте сюжет. Дети очень любят играть в так называемые поведенческие игры. Например, в «непослушного малыша». Возьмите двух игрушечных медведей, большого и маленького. Мама будет непослушным малышом-медвежонком, который отказывается есть кашу, не хочет ложиться спать, одеваться. А малыш пусть играет роль мамы или папы, которые пытаются этого «нехочуку» уговорить. Иногда очень полезно почувствовать, как нелегко сладить с капризным крохой!

Нина БЫЧКОВА,
психолог



Эх, откручу!

В год-полтора все малыши становятся маленькими исследователями. Недаром известный швейцарский психолог Ж.Пиаже называл этот возраст этапом «ручного мышления». Ребёнку необходимо всё потрогать, пощупать, попробовать на зуб.

В играх детей этого возраста ещё, как правило, нет сюжета. Главное для них — это экспериментирование различными свойствами предметов и вещей. Чем богаче и разнообразнее окружающая среда, чем больше заполнена она звуками, запахами, различными по свойствам предметами, тем более развитым и довольным будет кроха. Практически все родители слышали о Марии Монтессори, о её идее развивающей среды. Однако у нас не всегда есть возможность и время посещать специальные занятия по этой системе. Так давайте организуем пространство для исследования прямо на кухне. В глазах детей игрушки — это не только то, что можно купить в магазине. Это всё, чем он сможет манипулировать. И зачастую обычные предметы обихода привлекают кроху гораздо больше, чем дорогие подарки, купленные ему заботливыми родителями.

■ Гремим

Пока вы готовите или моете посуду, дайте малышу набор кухонных кастрюль — желательно, чтобы они входили друг в друга. А если у него в

распоряжении будет ещё пара крышек, то восторгу его не будет границ!

■ Проталкиваем

Малыши в этом возрасте очень любят проталкивать предметы во всевозможные отверстия. Если дать ребёнку дуршлаг и спички (можно без головок), он с удовольствием займётся проталкиванием спичек в эти дырочки.



■ Строим

Практически в каждой семье есть пластиковые контейнеры с крышками. Ставя их один на другой, можно строить башню. В них интересно прятать разные предметы, а ещё открывать и закрывать крышки. Не думайте, что такие простые на первый взгляд

Новый год по расписанию

Моя дочка Юля, ей 5 лет, с большим нетерпением ждёт праздников. Особенно это касается Нового года и дня рождения, который у неё в январе, сразу после Рождества. Каждый день Юля спрашивает у нас, сколько дней осталось до праздников. И чем ближе они, тем больше Юля начинает тревожиться и переживать. Переживания нередко заканчиваются тем, что у дочки поднимается температура. В результате Юля болеет и остаётся дома вместо того, чтобы на утренниках в детском саду веселиться и радоваться вместе с ребятами. Или, такое тоже случается часто, дочка заболевает после праздника. Однажды Юля так сказала о своём состоянии накануне утренника: «Я так рада, что меня даже тошнит!» Не знаю, как помочь дочери.

Людмила

Людмила, такое поведение девочки является признаком её нервно-соматической ослабленности, и ваше беспокойство совершенно обоснованно. Можно с уверенностью говорить о повышенной эмоциональной чувствительности и впечатлительности вашей дочки. Тот факт, что Юля чувствует тошноту от переживания предстоящего радостного события и часто болеет в день праздников или после них, свидетельствует о том, что у неё срабатывает психологическая защита. Такое бегство в болезнь — когда на сложное, пусть и радостное событие ребёнок реагирует своим телом, — вообще характерно для детей дошкольного возраста.

У ребёнка, например, может заболеть живот в области пупка перед тем, как надо идти в детский сад, подняться температура перед выступлением на утреннике в детском саду. Как можно помочь Юле?

- Прежде всего, необходимо укреплять нервную систему и физическое здоровье дочери. Помогут закаливающие и водные процедуры, соблюдение режима дня. Подумайте, как можно снять нервное напряжение, которое ежедневно накапливается у Юли в дозах, превышающих возможности её нервной системы.

- Используйте для снятия нервного напряжения подвижные игры — пятнашки, жмурки, прятки. Не слу-

чайно они так любимы всеми поколениями детей дошкольного возраста. Играть с Юлей лучше после детского сада, а не перед сном.

- Переключите внимание Юли с ожидания праздника на его реальную подготовку — украшение дома, подготовку сюрпризов для гостей, рисование приглашений на праздник.

- Разнообразьте жизнь девочки радостными событиями и впечатлениями. Пусть маленькие праздники войдут в жизнь Юли, тогда переживания от ожидания самых главных для неё праздников — Нового года и дня рождения не будут такими острыми.

- Спланируйте праздничные мероприятия для дочери таким образом, чтобы они приходились на разные дни, обязательно предусмотрите время на отдых. Праздник, сопровождаемый радостными и весёлыми событиями, вызывает закономерный эмоциональный подъём, ощущение полноты жизни. И чем выше подъём, тем сильнее будет спад эмоционального напряжения. Спланируйте плавный «вход» в праздники и плавный «выход» из них.

Нам не страшен серый волк

В прошлом году мой сын Ваня (ему сейчас 4 с половиной года) на новогоднем представлении увидел мужчину в костюме волка и сильно испугался. Папа и ругал Ваню и смеялся над ним, но ничего не помогло, сын с тех пор боится волка и спрашивает, придёт ли он снова.

Ольга М.

Страх волка для мальчика трёх-четырёх лет является возрастным страхом, а значит, преходящим. Закрепление страха волка в сознании Вани по-видимому связано с особенностями мальчика — с его повышенной эмоциональной чувствительностью и с его взаимоотноше-

ниями с отцом. Отец даёт ребёнку уверенность в своих силах, защиту и опору в жизни, однако в тех случаях, когда общение с отцом ограничено или сопровождается негативными переживаниями, у малыша появляются и закрепляются «мужские» страхи: волка, Бармалея, Кощея. Что нужно делать?

- Пусть папа увеличит время общения с сыном и не скупится на положительную оценку его успехов.

- Предложите Ване волка нарисовать, слепить, вырезать из бумаги. Найдите что-то смешное в образе волка — пусть он будет, например, нарисован толстым на коротеньких ножках.

- Сочиняйте всей семьёй сказки о волке. Пусть сказки будут смешными, а не страшными и заканчиваться победой героя над волком. Разыграйте вместе с сыном сказку — пусть Ваня сам выберет себе роль: то зайчика, который дрожит от страха, то бесстрашного волка.



Лечебная гимнастика при патологии желчного пузыря

Многочисленные исследования свидетельствуют: число детей, имеющих патологию желчного пузыря, увеличивается. Для них разработана лечебная гимнастика на фитболах.

Причиной расстройства двигательной функции желчевыводящей системы является несогласованное (чрезмерное или недостаточное) сокращение желчного пузыря. Ребёнка, страдающего таким заболеванием, необходимо побуждать к двигательной активности. В движении укрепляются его мышцы, нормализуется функция центральной нервной системы, улучшаются обменные процессы организма, повышается его сопротивляемость к внешним условиям. Лечебная гимнастика для детей с таким диагнозом преследует также следующие цели: улучшить кровообращение, изменить внутрибрюшное давление (путем его попеременного повышения и понижения), стабилизировать развитие заболевания, предотвратить осложнения, связанные с данным заболеванием — гастрит, язвенную болезнь желудка, сахарный диабет.

Очень эффективны упражнения, выполняемые на больших гимнастических мячах — фитболах. Упражнения с фитболами позволяют укрепить у детей «мышечный корсет» — тренируют мышцы брюшного прес-

са, спины. Применение больших гимнастических мячей положительно влияет на психоэмоциональное состояние ребёнка. А это обстоятельство имеет большое значение при данном заболевании. Механическая вибрация низкой частоты, которая происходит от надавливания на мяч и его последующего отталкивания, оказывает обезболивающее действие на внутренние органы. Лёгкое покачивание на фитболе улучшает кровообращение, увеличивает сократительную способность мышц, нормализует деятельность желудочно-кишечного тракта.

Упражнения с фитболами применяются в различных исходных положениях: сидя на мяче; лёжа на животе на мяче, лежа на спине на мяче, стоя с мячом; стоя на коленях перед мячом; в приседе.

Примерные физические упражнения с фитболом при дискинезии желчевыводящих путей:

- Исходное положение — стоя лицом к фитболу, руки за голову, ноги врозь, 1–2 — наклон вперед, ладони — на фитбол; 3–4 — вернуться в исходное положение. Так повторить шесть раз.

- «Прыжки». Исходное положение: стоя, фитбол справа (слева), прыжки вокруг фитбола, 4–6 раз.

- «Шагают пальцы». Исходное положение: стоя на коленях, фитбол справа, перебирая пальцами правой руки, прокатить фитбол вокруг себя. То же самое в обратную сторону. 4–6 раз.

- «Фитбол в воздухе». Исходное положение — стоя. Подбрасывание и ловля мяча. Продолжительность 1–2 минуты.

- Подскоки и ходьба вокруг фитбола в разных направлениях, с разным положением рук и ног. 4–6 раз.

- Исходное положение: сидя на фитболе, руки на фитболе сбоку, на счёт 1–2 — согнуть правую ногу, поставить стопу на фитбол; на счёт 3–4 — вернуться в исходное положение. То же другой ногой, 4–6 раз.

- Исходное положение: сидя на фитболе, руки на пояс, на счёт 1–2 — наклон вперед, рукой коснуться правой ноги; на счёт 3–4 — вернуться в исходное положение. То же в другую сторону, 4–6 раз.

- Исходное положение: сидя на фитболе, придерживая фитбол руками, на счёт 1–2 — прыжки на месте, на счёт 3–4 — согнуть правую ногу, на счёт 5–6 — вернуться в исходное положение, на счёт 7–8 — прыжки на месте, на счёт 9–10 — согнуть левую ногу, на счёт 11–12 — вер-



нуться в исходное положение. Повторить 2–4 раза.

- «Дотянись». Исходное положение: сидя на фитболе, ноги врозь, руки на пояс – вдох, 1–2 – руки через стороны вверх, наклон вперёд, коснуться носков – выдох; 3–4 – вернуться в исходное положение – вдох. Повторить 4–6 раз.

- «Поворот». Исходное положение: сидя спиной к фитболу, руки на пояс, 1–2 – поворот вправо, правой рукой коснуться фитбола; 3–4 – вернуться в исходное положение. То же – влево. Ноги нужно держать прямо, смотреть в сторону поворота. Повторить 4–6 раз.

- «Насос». Исходное положение: сидя на фитболе, руки на пояс – вдох, 1–2 – наклон вправо (влево) – выдох, произносить звук «ш-ш-ш»; 3–4 – вернуться в исходное положение. Повторить 4–6 раз.

- Прыжки на мяче.

- Исходное положение: сидя на фитболе, руки к плечам. На счёт 1–3 – круговые движения вперёд, назад, 4 – вернуться в исходное положение. Выполнить 6 раз.

- Исходное положение: сидя на фитболе, руки вверх, правая нога вправо. Насчёт 1–2 наклон вправо к ноге; на 3–4 – вернуться в исходное положение. То же самое – влево. 3–4 раза в каждую сторону.

- Исходное положение: сидя на фитболе, руки сбоку на мяче. 1–4 – переступая ногами вперед, перейти в положение лёжа на фитболе;

5–8 – вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.

- «Зайки». Исходное положение – сидя на фитболе, руки на бёдрах. Прыжки, руки в стороны-вниз.

- Исходное положение – то же, руки на поясе. Перекаты на мяче вперёд-назад с одновременным сгибанием и разгибанием стоп.

- Исходное положение: сидя, руки к плечам. 1 – одновременно с прыжком согнуть колено и коснуться его локтями; 2 – вернуться в исходное положение.

- Исходное положение: лёжа на спине, на полу, ноги на фитболе. 1–2 – приподнять таз от пола, опираясь ногами на фитбол; 3–4 – вернуться в исходное положение. 6–8 раз.

- Исходное положение: лёжа на животе, на мяче, руки в упоре на полу. 1 – поднять правую ногу вверх; 2 – вернуться в исходное положение; 3 – поднять левую ногу вверх; 4 – вернуться в исходное положение.

- Исходное положение: лёжа на животе, на фитболе. Перешагивать на руках вперёд-назад, пока стопы не коснутся мяча.

Положительно влияют на состояние желчного пузыря упражнения, выполняемые в тёплой воде. Систематические занятия лечебной гимнастикой в воде оказывают мощное тренирующее воздействие на сердечно-сосудистую, дыхательную системы организма ребёнка, положительно влияют на функциональные возможности желудочно-кишечного

тракта, способствуют укреплению мышц брюшного пресса, тазового дна, активизируют процессы обмена и выделения.

Весьма эффективны следующие упражнения в воде:

- Ходьба с высоким подниманием бедра, с «захлестом» голени.

- Стоя спиной к поручню, положить руки в стороны на поручень и попеременно сгибать ноги, согнутые в коленном суставе; делать «ножницы» как горизонтальные, так и вертикальные; «велосипед» одной ногой вперёд и назад.

- Стоя лицом к поручню, положить на него кисти рук, одной стопой опереться на стену, другая на дне. Из этого исходного положения можно делать следующие упражнения:

- сгибание и разгибание в тазобедренном суставе с приведением колена к противоположному плечу;

- сгибание ноги в колене и выполнение ею круговых вращений внутрь;

- поворот туловища с одновременным отведением руки в сторону (ладонь параллельна дну бассейна).

- Попеременное плавание то лёжа на животе, то на спине.

- Упражнения на расслабление.

При выполнении физических упражнений не рекомендуются длительные статические нагрузки, особенно для мышц брюшного пресса, длительная задержка дыхания, резкие наклоны и повороты туловища.

Ирина СЯЗИНА,
кандидат педагогических наук

Выбираем спорт!



15 минут для мальчиков, 5 минут для девочек.

Какие физические упражнения нужно освоить ребёнку в младшем школьном возрасте?

Есть жизненно необходимые двигательные навыки — это уметь ходить в разном темпе, бегать, прыгать. Но кроме этого, неплохо бы научиться плавать, ездить на велосипеде, кататься на лыжах и коньках, уметь выполнять гимнастические упражнения. Помните, как учителя физкультуры заставляли нас делать кувырки, прыгать через гимнастического козла? Зачем? Оказывается, гимнастические упражнения учат владеть своим телом, чтобы, оказавшись в экстремальной ситуации, суметь сгруппироваться (не любимый многими кувырок и есть упражнение в группировке). Например, поскользнувшись на льду, не разбить голову, не сломать руку или ногу. Чем отличаются спортсмены от других людей? Они практически никогда не получают бытовых травм, потому что обладают быстрой реакцией, хорошо владеют своим телом. Известно немало случаев, когда дружба с гимнастикой спасала людям жизнь. Мой знакомый тренер по биатлону, попав в автоаварию, выполнил опорный прыжок (как при прыжке через козла) на капот машины и не просто остался жив, но даже не поцарапался!

Акробатика — азбука не только гимнастики, но и вообще спорта, потому и осваивается спортсменами практически любой специализации. А если ваш ребёнок выберет спортивное направление, относящееся собственно к гимнастике, он до старости будет гибким, ловким, подвижным. Девочки, занимающиеся художественной гимнастикой, отличаются от своих сверстниц не только правильной осанкой, лёгкой походкой, грацией и пластичностью, но и музыкальностью. Художественная гимнастика — это ещё и жонглирование предметами, то есть вид

Потребность в движении должна удовлетворяться так же, как и потребность в пище. В какую спортивную секцию лучше пойти?

Сколько движений в день должен делать ребёнок, чтобы нормально расти и развиваться? Известный гигиенист, доктор медицинских наук, профессор Н.Т. Лебедева, наблюдая за одними и теми же детьми с 1-го по 10-й класс, дала ответ на этот вопрос. За сутки здоровому школьнику требуется сделать 10–40 тыс. шагов, или в среднем 12–18 тыс. перемещений. По наблюдениям того же исследователя, если ребёнок недостаточно двигался в первой половине дня, то он восполнит дефицит движения, вырвавшись на свободу после уроков, что чревато повышенным травматизмом. Вот почему не стоит пренебрегать утренней зарядкой.

Сниженная двигательная активность — одна из причин различных отклонений в состоянии здоровья школьников, но не менее опасно и превышение двигательных норм.

Какой должна быть оптимальная ежедневная физическая нагрузка для детей младшего школьного возраста? По объёму и интенсивности выделяют четыре уровня суточной физической нагрузки: очень лёгкая, лёгкая, средняя, большая.

Очень легкая физическая нагрузка (медленная ходьба или езда на велосипеде) показана в течение 1,5–3 часов для мальчиков и 1,5–2 часов для девочек.

Длительность лёгкой физической нагрузки (подвижные игры, гигиеническая гимнастика, танцы) составляет 30–45 минут как для мальчиков, так и для девочек.

Средняя физическая нагрузка (бег со средней скоростью, спортивные игры) показана в течение 25–45 минут для мальчиков, 10–30 минут для девочек.

Большая физическая нагрузка (бег с околорепределной и предельной скоростью) не должна превышать по продолжительности



спорта, развивающий координационные способности, мелкую моторику. Гимнастика относится к таким видам физических упражнений, которые легче освоить в раннем возрасте, чем в более позднем.

Как можно раньше следует учить детей и плаванию. Если ваш малыш не «поплыл раньше, чем пошёл», то его желательно привести в плавательный бассейн для занятий с инструктором, как только малыш достигнет такого роста, чтобы из мелководной чаши мог торчать его нос! Почему так рано? Оказывается, чем ребёнок младше, тем легче научить его плавать. К сожалению, с годами он может приобрести водобоязнь, побороть которую сложно. Чем ребёнок старше, тем больше времени уходит на его обучение. Если

на велосипеде: появляется страх, для преодоления которого нужны силы и время. Можно, конечно, обойтись и без этих видов спорта, но коньки, лыжи, велосипед — это иной образ жизни: деятельный, активный. Они способствуют развитию выносливости, укреплению мышц всего организма, нормализации обменных процессов, закаливанию, главное же, дают ощутить мышечную радость движения, получить массу впечатлений от встреч с природой, игр и соревнований на свежем воздухе. А потому не пропустите наиболее благоприятный, или, как говорят специалисты, сенситивный, возраст для освоения ребёнком данных двигательных навыков. Посещать больше одной спортивной секции не рекомендуется, менять их — тоже.

Важно не пропустить благоприятный возраст для освоения плавания, коньков, велосипеда

для детей 6–8-летнего возраста не требуется слишком больших ухищрений со стороны педагога (методики обучения хорошо известны), то для ликвидации плавательной неграмотности более взрослого ребёнка необходим индивидуальный подход. Это связано с особенностями его телосложения и психики.

Точно так же с возрастом детям труднее осваивать двигательные навыки катания на коньках и лыжах, езды

Как выбрать вид спорта?

Выбор секции не должен быть случайным. Прислушиваясь к желаниям ребёнка, учитывайте и противопоказания к занятиям определёнными физическими упражнениями. Например, сыну или дочери нравится большой теннис, но диагностировано нарушение осанки во фронтальной плоскости. Понятно, что ни теннисом, ни настольным теннисом, ни бадминтоном заниматься нельзя, так как эти виды

Только факты

Насколько популярны среди детей раннего школьного возраста спортивные секции? Анкетирование родителей второклассников, охватившее более 30 тысяч человек в различных регионах России, показало: среди мальчиков вторых классов посещают спортивные секции только 8%, ещё 27% занимаются спортом самостоятельно, остальные 65% не занимаются вовсе. У девочек-второклассниц это соотношение ещё хуже: 6 : 14 : 80.

физических упражнений приводят к ухудшению состояния позвоночника. Если ваш участковый педиатр затрудняется с рекомендациями, обратитесь в кабинет лечебной физической культуры (ЛФК) или врачебно-физкультурный диспансер. Мы знаем немало примеров, когда дети, состоящие на диспансерном учете в поликлинике по заболеванию лёгких, активно занимаясь плаванием, лыжными гонками, полностью вылечивались. Подобных примеров тысячи. Главное — выбрать тот вид спорта, который не усугубит болезнь, а укрепит организм, избавит от недуга.

Подсказкой для выбора вида спорта может послужить тип телосложения вашего ребёнка. Об этом читайте в следующих номерах журнала.

Елена ЛАПИЦКАЯ,
кандидат педагогических наук,
Институт возрастной физиологии
РАО

Как орешки

Дед Мороз предлагает детям решить задачу:

• В новогоднем лесу растут три ёлочки разной высоты с разноцветными гирляндами. Первая, самая высокая ёлочка, украшена четырьмя гирляндами. Вторая, чуть ниже — тремя, третья — двумя. Какую ёлочку нужно дорисовать в ряду?

(Правильно, самую низкую, украшенную одной гирляндой.)



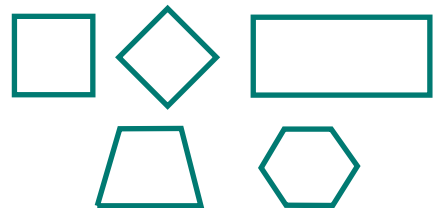
• Покажи стрелкой домик, в котором будет встречать Новый год бельчонок. Известно, что медвежонок живёт в домике, у которого не треугольная крыша, а волчонок — в том, который выше дома медвежонка.



Медвежонок Бельчонок Волчонок

• На листе изображены пять геометрических фигур — квадрат, ромб, прямоугольник, трапеция, ше-

стиугольник. Надо закрасить лишнюю фигуру. (Для решения данной задачи дети должны проанализировать, что объединяет большинство изображённых фигур. У всех фигур, кроме одной, четыре угла, значит шестиугольник в этой группе лишний, его и надо закрасить.)



Маргарита ПАРАМОНОВА,
педагог

Они такие разные

Кто лучше подготовлен к школе? Результаты исследования, проведённого среди старших дошкольников, отвечают на этот вопрос однозначно – девочки. А что же мальчики? Их потенциал раскроется попозже.

Особенно ярко разницу между полами замечают родители, у которых старшая – дочка, а сын – младший. Они с удивлением говорят о том, что с первым ребёнком проблем не знали, а со вторым приходится самим учиться. В чём же тут секрет? Развитие познавательных способностей у мальчиков и девочек в старшем дошкольном возрасте имеет свои особенности. Этот факт подтверждают результаты анкетирования более 200 воспитанников подготовительных групп шести подмосковных детских садов.

Итак, мальчики. Какие они? К началу обучения в школе мальчики обладают менее устойчивым вниманием, чем девочки, чаще отвлекаются на посторонние раздражители, им труднее довести начатое до логического завершения. Обычно, если мальчик садится делать уроки, то и пяти минут не проходит, как ему уже хочется встать, походить, заняться другим делом. Мама начинает нервничать, усаживает его обратно, проходит ещё пять минут, и снова он начинает отвлекаться. А происходит это потому, что движение стимулирует мозговую деятельность, и в результате материал легче усваивается. При подготовке домашних заданий устраивайте ребёнку небольшие перерывы, не пренебрегайте зарядкой.

Логопедические группы детского сада обычно заполняют мальчики, у них чаще наблюдается отставание в развитии речи. Она не такая богатая, как у девочек, в ней больше информации и меньше эмоций. Мальчишечьи рассказы наполнены действием, а вот чувства действующих лиц в них чаще всего игнорируются. Если мальчика

переполняют негативные чувства, он предпочитает выражать их действием, например затевает драку, а девочки в этой же ситуации прибегают к вербальной агрессии – дразнятся, вступают в перепалку.

Мальчики чаще испытывают трудности при усвоении материала на слух, а вот зрительная память у них сформирована лучше, чем у девочек, и потому им очень важна наглядность при объяснении материала. Бессмысленная зубрёжка даётся ребятам с трудом, им нужно наглядно увидеть то, что объясняет учитель. Традиционный приём повторения и закрепления материала для мальчиков не подходит – внимание их начинает рассеиваться. Они хорошо усваивают четко структурированную и логично выстроенную информацию.

Ориентируются в пространстве мальчики значительно лучше девочек. У них более развита поисковая активность, они не склонны к усвоению знаний в готовом виде, традиционные записи материала под диктовку им неинтересны. Информация, добытая самостоятельно, – вот что ценится ими. Задания в виде тестов обычно не вызывают у мальчиков затруднений. Вообще, для них более благоприятен инновационный режим обучения, групповая форма работы оказывается весьма эффективной.

Итак, мальчики-первоклассники уступают своим сверстницам в развитии познавательных способностей. Но скоро мальчики начнут набирать обороты, и к началу обучения в средней школе они по многим показателям опередят девочек. Задача родителей и учителей – терпеливо дождаться этого момента, не загубить самооценку ребёнка, не отбить желание учиться, с пониманием отнестись к возникающим трудностям. Вполне возможно, что ребёнок, приступивший к обучению преждевременно, будет весьма успешен в учёбе, но существует высокий риск того, что за эти успехи он будет расплачиваться собственным здоровьем.

Ольга СМЕРНОВА,
педагог-психолог



Когда болит горло

Воспаление слизистой верхних дыхательных путей может быть следствием простудных заболеваний. У ребёнка при глотании возникают неприятные ощущения сухости и саднения, голос становится хриплым, а иногда и вообще пропадает на некоторое время. Что же делать?

- Желательно как можно меньше говорить.
- Не забывайте о молоке с содой и теплом питьё.
- После консультации с врачом начните направленную противомикробную терапию.

Антисептические препараты, которые необходимо использовать при заболевании глотки, оказывают противовоспалительный эффект, устраняя саму причину заболевания. При неправильном приёме препарата есть вероятность «заглушить», но не вылечить инфекцию, что может привести к повторному заболеванию, особенно часто рецидивы встречаются у детей.

Поэтому для устранения причины заболевания, предотвращения осложнений и рецидивов необходимо подбирать маленькому пациенту правильное лечение: препарат должен не только снимать болевые ощущения, а также уничтожать инфекцию.

Для лечения инфекционно-воспалительных заболеваний полости рта и горла эффективен препарат Гексорал®, действующим веществом которого является гексэтидин. Гексорал® выпускается в форме аэрозоля, раствора для полоскания и таблеток для рассасывания. При нанесении на слизистые оболочки он оказывает антибактериальное и противогрибковое действия. С помощью Гексорал® аэрозоля можно легко и быстро обработать поражённые участки. Достаточно одного впрыскивания в течение 1–2 секунд 2 раза в сутки. Гексорал® в форме раствора можно не только полоскать горло в течение 30 секунд, его также можно наносить с помощью ватного тампона, что облегчит процесс лечения ма-

ленького ребёнка, который не любит полоскание или отказывается от применения спрея. Гексорал® аэрозоль и раствор разрешены к применению у детей с 3 лет.

В Гексорал® табс два действующих вещества. Антисептик хлоргексидин уничтожает инфекцию, анестетик бензокаин снимает боль уже через 15–30 секунд. В таблетках содержится масло мяты перечной, поэтому детям, скорее всего, понравится вкус Гексорал® табс. Детям старше 4 лет рекомендуется рассасывать до 4 таблеток в сутки.

Рег. уд. П №014010/01 от 10.08.2010,
П №014010/02 от 06.08.2010,
ЛСР - 002626/07 от 14.03.2008



На правах рекламы

Свободу носу

Насморк в большинстве случаев — защитный механизм, очищающий слизистую оболочку от бактерий, вирусов и раздражающих веществ. Но любой насморк — сигнал неблагополучия в детском организме, который доставляет массу неприятностей и который может обернуться осложнениями.

Насморк может начаться с частого чихания, ощущения сухости, жжения и зуда в носу. Затем появляются заложенность носа, снижение обоняния и выделения, которые ещё больше затрудняют дыхание.

Независимо от природы насморка, если начать правильное лечение заболевания, то можно не только эффективно облегчить состояние маленького пациента, но и избежать нежелательных последствий: гайморита, отита и

других. Ещё одна опасность при отсутствии правильного лечения — переход насморка в хроническую форму.

Как помочь?

- Научите ребёнка правильно высмаркиваться. Сначала необходимо освободить одну половину носа, затем другую.
- Далее следует выбрать средство от насморка. Оториноларингологи рекомендуют сочетать промывание носа с последующим применением сосудосуживающих препаратов.

Например, Тизин® ксило Био работает в двух направлениях: сосудосуживающий компонент — ксилометазолин — начинает действовать через 5–10 минут, устраняя отёк и облегчая дыхание. Гиалуроновая кислота в составе Тизин® ксило Био помогает восстановить и увлажнить раздражённую слизистую, ведь при применении деконгестантов маленький пациент может испытывать ощущение сухости и раздра-

жения. Спрей Тизин® ксило Био 0,05% назначают детям от двух до шести лет по одной дозе в каждую ноздрю два раза в день. Однако курс лечения не должен превышать 5 дней, если врач не рекомендовал иную длительность лечения. Перед применением препарата надо обязательно проконсультироваться с врачом.

Рег. уд. П №014038/01 от 25.06.2008,
ЛСР - 009878/09 от 04.12.2009



На правах рекламы

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

Лучше по-хорошему

Как воздействовать на ребёнка, если его слова или поведение не соответствуют ожиданиям и нормам приличия? Наказать, оставить как есть... а может, похвалить?

Мы часто применяем наказания автоматически. Строгий выговор и даже шлепки — это совсем не то, что мы собирались делать, а нечто, сбавляющее помимо воли и намерений. Такая реакция вполне объяснима. Воспитанные на принципах авторитарной педагогики, мы редко используем поощрения в семейной жизни, потому что не знаем, как это делать. Часто во время семейных консультаций замечаешь, что ребёнок «зациклен» на своём плохом поведении, он чётко знает, в чём был неправ. А вот что достойно в нём похвалы, ему неизвестно. Почему? Потому что родители «забывают» о хороших сторонах его характера. При таком подходе к воспитанию, дети вырастают довольно дисциплинированными и управляемыми. До определённого времени они признают безусловный авторитет родителей и педагогов. Но когда наступает подростковый возраст, даже очень покладистый и «вымуштро-

нимать, что больше всего ценится в его возрасте. Пока ребёнок маленький, он любит, чтобы его обнимали, целовали, держали на ручках. Зачем пренебрегать этой потребностью? Не поскупимся на добрые слова, объятия, поцелуи.

Метод «пряника» базируется на искусстве минимализма. Поощрения не обязательно должны быть крупными, энергозатратными, дорогими. В моей практике был такой случай: ребёнку, чтобы он приучился засыпать самостоятельно, пообещали купить квадроцикл. В связи с этим возникает вопрос — а что же мы обещаем ему дальше? Поощрения — они как бисер: мелкие призы должны сопровождать ребёнка целый день. Что можно предложить малышу в качестве приза? Попить сок из красивого стакана или достать из шкатулки мамины украшения, сесть с мамой за изготовление поделки или за чтение книжки. Лучшее поощрение — это то, что связано с общением.

роваться на какой-то победе ребёнка?

Для того чтобы реже использовать и наказания, и поощрения, нужно, чтобы в семье существовало чёткое понимание того, что малышу разрешается, а что — нет. Ребёнок в состоянии принять границы, но при условии, что они устойчивы. То есть «нельзя» — это нельзя всегда и со всеми — и с папой, и с мамой, и с бабушкой. А «можно» — действительно можно, и тоже всегда.

Осознать границу дозволенного ребёнок может только в рамках того, что

Своевременная похвала — залог успешного воспитания

ванный кнутом» ребёнок начинает протестовать против жёсткого родительского контроля. Метод кнута приводит к необходимости постоянного усиления наказаний. В общении с ребёнком накапливается много негатива, его поведение делается ещё хуже. У родителей есть альтернатива: либо бесконечная эскалация агрессии и репрессивных мер, либо смена воспитательных методов.

Мне кажется, основной, реально работающий принцип воспитания таков — не наказывать нежелательное поведение, а поощрять желаемое. Чтобы научиться грамотно стимулировать ребёнка к соблюдению неписаных правил семьи, важно по-

Хвалить нужно адресно, похвала должна быть с оглаской. Ребёнок собрал игрушки, мы говорим: «Как у нас сегодня здорово получилось! Придёт папа, и мы ему расскажем, как Андрюша не стал валяться, а сам своими руками собрал сначала машинки, потом кубики и всё положил на место. Не кричал и с мамой не спорил. И это очень здорово». Допустим, ребёнок ведёт себя ужасно, не слушается, но при этом нет опасности для его жизни и здоровья. Взвесьте все за и против, может быть имеет смысл не обращать внимания на плохое поведение, а сконцентри-



Слово под запретом

Оказывается, простое слово «нет» очень болезненно для психики ребёнка. Учёные из Университета штата Калифорния (США) выяснили, что в среднем малыш полутора-двух лет слышит слово «нет» свыше 400 раз за день. К тому времени, когда ребёнок превращается в подростка, он приобретает своеобразный иммунитет ко всякого рода запретам. Проще говоря, слово «нет» перестаёт на него действовать. Впрочем, крайне опасно заставлять детей следовать правилам, которым сами родители не следуют. Исследователи отмечают, что гораздо более эффективным является не само слово, а то, как оно произнесено, и потому советуют родителям чаще применять невербальные методы воздействия – мимику, жестикуляцию. Специалисты призывают к тому, чтобы по возможности предлагать детям разумную альтернативу вместо прямого запрета. Это создаст у ребёнка впечатление, что он сделал правильный выбор. Чем больше запретов, тем хуже они работают!

соответствует уровню его развития. Например, пока малыш не понимает таких нравственных категорий, как «хорошо» и «плохо», «порядочно» и «непорядочно», бесполезно к ним апеллировать. Существуют специфиче-

ческие детские особенности восприятия – например, это мы, взрослые, знаем, что такое полчаса и час, а дошкольник не знает, он живёт вне времени. Он не может ждать 15 минут, для него это целая вечность.

Реальные границы – лучше, чем недостижимые. Например, у родных братьев и сестёр часто случаются потасовки. Маленькому ребёнку невозможно запретить бить сестру, особенно если разница в возрасте у них небольшая. Но можно запретить бить её больно.

Границы не должны носить маскировочный характер. Под понятием маскировочных заграждений я понимаю необъясненные, непостоянные границы. Они стоят как остатки укреплений, готовые рухнуть под напором ребёнка. Ситуация, когда взрослый не понимает, что можно разрешить, а что нельзя, и поэтому не предпринимает ничего, – один из наиболее сложных моментов в воспитании. Если родители не знают, разрешить ли малышу, например, играть мобильным теле-

фоном или смотреть детскую телепередачу после серьёзной провинности, то он скорее всего запутается, и на всякий случай станет скандалить, надеясь, что в какой-то момент сопротивление папы и мамы будет сломлено. И пока мама размышляет, у ребёнка складывается привычка брать без спроса телефон и играть в него, бить сестру безнаказанно, не убирать посуду, не собирать разбросанные вещи. Долговременное отсутствие последовательной реакции на проблемное поведение не прибавляет нам ощущения родительской компетентности. Если вы сомневаетесь, разрешить или запретить ребёнку что-либо, то лучше на время разрешить, сразу же оговорив с ним, что это временная мера. Звучать это может так: «Я на две недели разрешаю тебе смотреть эту позднюю телепередачу. Когда это время пройдёт, мы посмотрим, что вышло, и решим, как будем поступать дальше».

Екатерина БУРМИСТРОВА,
семейный психолог, многодетная мама

Кто живёт в бутылке?

Изготовить новогоднюю поделку совсем несложно. Для работы понадобятся пластиковая бутылка небольшого объёма и любой формы, маркер любого цвета, белая гуашь, клей ПВА, мелкая соль, кисточка, объёмный контур, синтепон и хорошее настроение.

1-й шаг. Пластиковая бутылка – это основа домика. Отмойте бутылку от наклеек и клея. Наметьте маркером окна и дверь. Не забудьте, что домик у нас волшебный, поэтому и форма окон и дверей может быть необычной. Для устойчивости конструкции внутрь бутылки можно насыпать немного соли.

2-й шаг. Теперь нужно закрасить домик. Чтобы краска легла на пластик, необходимо в белую гуашь добавить несколько капель клея ПВА и хорошо перемешать. Приготовьте эту смесь в отдельной баночке, закрасьте домик, оставляя незакрашенными окна и двери. Подождите,

пока просохнет первый слой, и повторите окрашивание ещё два раза. При нанесении последнего слоя краски насыпьте на ещё сырую поверхность мелкой соли. Это создаст эффект «ледяного блеска».

3-й шаг. Из нескольких слоёв синтепона вырежем крышу домика. Она может быть круглой, квадратной или расширяющейся кверху, но обязательно чуть больше основания домика. В серединке синтепона делаем ножницами надрез и надеваем на горлышко бутылки.

4-й шаг. Нижнюю часть домика можно также декорировать синтепоном, приклеив его на клей ПВА.

5-й шаг. Объёмным цветным контуром выделим линии окон и дверей. Не забудьте просушить.

А что, если сделать не один сказочный домик, а «выстроить» целую деревеньку?

Жанна МАЦКЕВИЧ,
кандидат педагогических наук





Рис. Павла Зарослова

Откуда взялся Дед Мороз?

Этого сказочного персонажа всегда с нетерпением ждут дети. Но прислушайтесь к себе – встречи с ним ждёте и вы. Ведь он – воплощение идеального человека.

■ Картинки из детства

Итак, представим себе сценку, которую и мне посчастливилось наблюдать в детстве: Дед Мороз и Снегурочка торжественно приходят к ребёнку, приглашают его занять место между ними, и маленький человечек – празднично одетый – оказывается в мире, где ему можно быть самим собой. Его не ругают за просятки, к нему благожелательны и внимательны, его хотят услышать, его не одёргивают – «стой смирно, не кричи, не бегай, поправь брюки». Дед Мороз улыбается, подмигивает, как будто вы давно знакомы, и, самое главное, вручает подарки. Взрослым в мир волшебства входа нет.

Имя этого сказочного персонажа ассоциируется у нас с холодом, на самом деле Дед Мороз дарит тепло. Он сметает границы между возможным и невозможным, он спокойно и величаво выполняет то, ради чего пришёл – дарит каждому малышу переживание настоящего детского счастья.

Рядом с ним маленький человек понимает, что быть ребёнком – это привилегия, это особенное счастье.

■ Надежда и опора

Часто родители пугают детей: будешь плохо себя вести или плохо учиться – Дед Мороз не придёт! Это искажает природу детского восприятия персонажа. Ведь Новый год – это не праздник достижений. Дети часто надеются на Деда Мороза в тех случаях, когда не на кого больше рассчитывать, когда им

нужны люди. И вот под его волшебной защитой оказываются все дети, независимо от того, из какой они семьи... Празднику не может помешать ни Баба Яга, ни Кикимора, все злые персонажи изгоняются ко всеобщей радости и удовольствию. Рядом с Дедом Морозом дети ощущают себя сильными. Рядом с ним даже, страшно подумать, заведующая детским садиком теряет свою власть! У него множество затей, он предлагает весёлые игры. И потому даже самый робкий малыш вовле-

Дед Мороз для малышей – это воплощение защитника и покровителя

необходимы защита, понимание, утешение. Они знают: каждый ребёнок для него – хороший!

Дед Мороз – самый влиятельный человек на празднике. У него богатая шуба – мехом внутрь, расписной парчой наверх. Так одевались зимой в старину только очень богатые, име-

ющиеся в праздник – его успехи замечены, он признан удивительным. В этом действе ощущается некая тайна. Я не теолог, но мне кажется, что в этот момент ребёнок становится носителем тайны человеческой любви, младенцем, к которому спешат волхвы с дарами.

Дед Мороз помогает нам повернуться к нашим детям, создать для них волшебный мир — мир, в котором можно надеяться и верить, быть просто Ребёнком.

■ Важная встреча

Не всякий взрослый способен дать малышу возможность быть просто ребёнком, да ещё и сильным. Какой он, не по паспортным данным, не по статусу, а действительно — Взрослый человек? Это тот, кто торит новый путь, кто принимает ответственность за себя и за других, кто готов разделить чужие боли и радости, кто помогает другому обрести себя, почувствовать себя в этом огромном мире уютно и спокойно. Встреча с таким человеком пробуждает в нас самое лучшее.

Со мной 30 декабря произошёл такой случай: мы с супругом пережили не лучший период нашей жизни, а в Москве было ненастье: лил дождь, и мокрый снег таял в потоках воды. Я потеряла ключи, видимо, их выронила и не могла попасть в свою машину. Дело было в центре Москвы. Невообразимая суета, пробки, я впала в отчаяние и, как ребёнок, стала искать... кого? Конечно, Взрослого человека. Чисто интуитивно я обратилась к мужчине, садившемуся в машину и, как все, куда-то спешившему. Он вызвал службу помощи водителям и, заметя моё состояние, предложил подождать «Ангела» вместе со мной. Он не спрашивал, почему я не звоню близким, не утешал. Немного помолчав, он вдруг начал рассказывать о том, как этим летом он с семьёй съездил в Дивеево и как эта поездка преобразила отношения внутри семьи. То была встреча, подарившая мне силы!

Через пару часов появилась служба спасения, и я вышла из этой неприятности с кардинально иным настроением. Во мне проснулось желание творить чудесное. Как же укрепляет встреча с тем, кто понимает тебя без слов и кто помогает, не дожидаясь твоего призыва о помощи. В религиозном переживании жизни это объясняется милостью Божьей, в детской психотерапии мы говорим о Встрече.

Кто-то из философов говорил, что сутью человека является освобождение от того, чем он является. В Новый год мы с помощью Деда Мороза отказываемся от своей власти, освобождаем ребёнка от зависимости от нас, взрослых, благосклонно отпускаем его в мир детских фантазий и желаний.

■ Источник тепла

Если мы внимательно рассмотрим сохранившийся со времён детства образ Деда Мороза, то окажется, что это и есть собирательный образ настоящего взрослого. Одно из главных свойств взрослой личности — это способность любить. Мы все читали книгу Эриха Фромма «Искусство любви», обычно к ней обращаются в юности, в период первых увлечений. Само название говорит о том, что любви нужно учиться. Какими качествами обладает по-настоящему любящий человек? Давайте разберёмся.

«Любовь — это то, что находится рядом с тобой в комнате, когда в Новый год ты открываешь подарки».

(Настя, 5 лет, ответ на вопрос, что такое любовь).

Безусловно, это благожелательность — что бы ни происходило, в какой бы ситуации я ни оказался сам и как бы ни вёл себя другой — я желаю ему блага. Установка на эмоциональное тепло в адрес другого не есть нечто само собой разумеющееся. Вспомните себя утром. Вы торопитесь на работу, ребёнка нужно вести в садик, а он не желает надевать этот свитер (колготки, куртку, шапку). Как быстро улечивается наша благожелательность! И дети моментально чувствуют, есть ли во взрослом это тепло или нет. Дед Мороз — это пример безусловно благожелательного взрослого. Он пришёл с полюса холода, но излучает тепло.

Другой признак истинной любви — это готовность ради другого оторваться от своих важных дел. Дед Мороз — это взрослый, который оставил свои дела ради того, чтобы побыть с детьми. Его переполняют

шутки, радость. Его подарков хватает на всех! Дед Мороз — это взрослый, который «прервал» ради ребёнка своё взрослое состояние.

Непрерывный признак любви — постоянство. Мы не можем сказать — сегодня я тебя не люблю, сегодня у меня выходной. Поэтому Дед Мороз приходит каждый год, ко всем детям. И если вдруг к какому-то ребёнку он не придёт, что-то важное в его фундаментальном отношении к жизни, в доверии к миру будет подорвано!

Любовь, как подробно описывает Фромм, — искусство видеть в другом то, что остаётся невидимым для остальных. Дед Мороз хорошо знает все струны детской души и сполна утоляет её жажду волшебства. Каждый малыш становится помощником ему в акте творения новогодней сказки, взрослый и ребёнок тут — на равных.

Это состояние «быть на одном уровне с ребёнком» выдающийся современный психотерапевт А.Е. Алексеевич очень точно, с моей точки зрения, назвал «восхождением» к ребёнку. А это значит — не смотреть на малыша сверху вниз, как строгая воспитательница, а как добрый друг разделять с ним радость познания мира! Пусть каждый из нас спросит себя, способен ли он на это? Если да, то это, безусловно, его большое личное достижение. Только тому, кто проделал этот путь, становятся понятны детские надежды и желания. У такого взрослого рождаются лучшие идеи относительно подарка на Новый год.

Тайна Деда Мороза, воспоминания о новогодних праздниках охраняют наш внутренний покой. Мы, постепенно взрослея, начинаем всё больше ценить наших родителей и других взрослых, которые встречали нас любовью.

Новогоднее время выходит за границы семейного праздника, становится временем благожелательности, человечности и встреч. «Восходя» к миру фантазий и надежд ребёнка, создавая Деда Мороза, мы, взрослые, преобразуемся сами.

Альбина ЛОКТИОНОВА,
детский психотерапевт



Чтобы лёгкие дышали

Кашель – верный спутник простудных заболеваний. Немногие знают, что таким способом организм защищается, избавляясь от мокроты, бактерий и вирусов. Однако, если мокрота отходит плохо, могут развиваться различные осложнения. Вот почему так важен правильный подход к лечению кашля.

Известно: дети болеют тяжелее, чем взрослые. Многие органы и системы ещё не до конца сформировались. Например, детишкам сложно координировать свои дыхательные движения. Они не всегда могут в полной мере осуществить кашлевой толчок и, соответственно, эффективно откашляться. А при болезнях дыхательных путей умение откашляться крайне необходимо.

Кашель – симптом многих заболеваний. Но сейчас мы поговорим о самой частой его причине – респираторной инфекции. Кашель бывает двух видов: сухой и продуктивный, то есть с выделением мокроты. При продуктивном кашле мокрота может отделяться легко или с трудом.

В самом начале развития острого воспаления верхних дыхательных путей обычно наблюдается сухой кашель. Заболевшего ребёнка беспокоит боль в области глотки, гортани и за грудиной возникают саднящие

ощущения. На 2–3-й день начинает выделяться скудная мокрота и, в большинстве случаев, сухой кашель сменяется продуктивным. Теперь основная задача обеспечить благополучное отхождение мокроты.

Как облегчить состояние?

- Приподнимите голову ребёнка повыше, подложив ещё одну подушку. Положение полулежаче или на боку – комфортнее и безопаснее.

- Необходимо обильное тёплое питьё. Хорошо молоко с мёдом или пополам с щелочной минеральной водой. Тёплое питьё необходимо не только при высокой температуре для восполнения потерянной жидкости, оно также обладает «отвлекающим» действием при сухом болезненном кашле и способствует разжижению мокроты.

- Малыш должен находиться под постоянным наблюдением.

- Ни в коем случае не перегревайте ребёнка, кожа должна хорошо вентилироваться.

- Не забывайте, что воздух в помещении не должен быть слишком сухим.

Одно из важнейших условий быстрого выздоровления и предупреждения осложнений – эффективное отхождение мокроты.

Почему это так важно?

При респираторных инфекциях нарушается механизм очищения дыхательных путей. Чаще всего это связано с избыточным образованием и повышением вязкости бронхиального секрета. Вязкая мокрота отходит с трудом, что приводит к снижению местной иммунологической защиты и высокому риску развития затяжного течения воспалительного процесса.

Для разжижения мокроты хорошо зарекомендовал себя препарат ацетилцистеин (торговое название – АЦЦ). Его эффективность объясняется тем, что молекула ацетилцистеина оказывает прямое воздействие на мокроту. Важно, что ацетилцистеин – производное незаменимой природной аминокислоты метионина, которая участвует в процессах обмена веществ. Препарат разжижает мокроту, тем самым помогая быстро избавиться от кашля.¹

АЦЦ производится в форме шипучих таблеток, гранул для приготовления раствора или сиропа. Необходимо помнить, что приём любого муколитического препарата должен быть до 6 часов вечера. Действие АЦЦ, как правило, проявляется уже с 1-го дня лечения и к 3-му дню достигает максимума.²

Препараты ацетилцистеина широко применяются в педиатрической практике во всём мире, что объясняется его хорошим профилем безопасности, подтверждённым 34 международными исследованиями.³

Материал подготовила
Ирина ЗАПОРОЖЦЕВА

ЛРС- 008982/08. ПН015472/01,
ПН015474/01. RU1211065612

1. Вопросы практической педиатрии, 2011, т. 6, №1, с. 67–72.
2. Клиническая фармакология и терапия, 1997, том 6, № 1, с. 29–30.
3. Библиотека Кохран Плюс, 2009, выпуск 2.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



**ПОМОГАЕТ
БЫСТРО ИЗБАВИТЬСЯ
ОТ КАШЛЯ^{1,2}**



¹ Вопросы практической педиатрии, 2011, т. 6, №1, с. 67–72.
² Кашель как симптом заболеваний органов дыхания, сопровождающихся образованием вязкой трудноотделяемой мокроты.
Рег. номера: ЛРС-008982/08, П N015472/01, П N015474/01.
RU1211065612
Реклама.

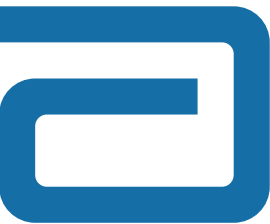
**ДЛЯ ДЕТЕЙ: •АЦЦ® ГРАНУЛЫ ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ СИРОПА 100 МГ/5 МЛ
•АЦЦ® 100 ШИПУЧИЕ ТАБЛЕТКИ 100 МГ •АЦЦ® ГРАНУЛЫ ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ РАСТВОРА 100 МГ**

**ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ
НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ**

123317, Москва, Пресненская наб., д. 8, стр.1, комплекс «Город столиц», эт. 8–9, ЗАО «Сандоз», т.: 8 (495) 660-75-09, www.sandoz.ru

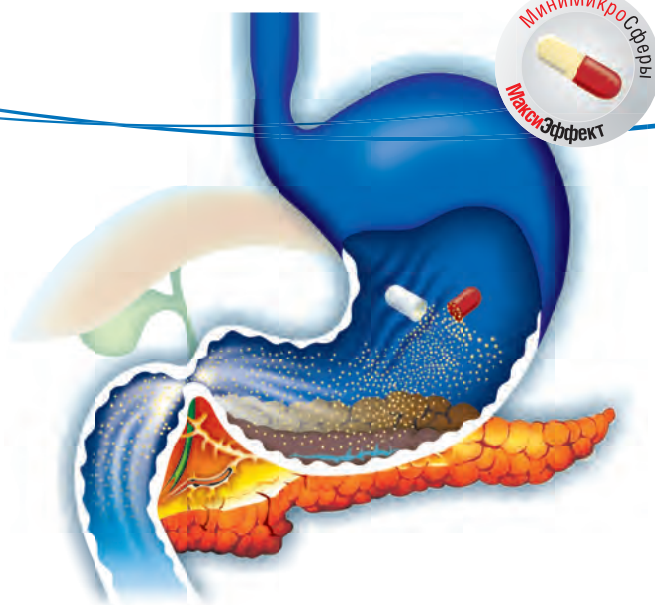
a Novartis company




 **SANDOZ**



Креон® –

эффективная терапия нарушений пищеварения¹



-  Креон® – ферментный препарат № 1 в мире по числу назначений при ВСНПЖ²
-  Креон® – более 80% активности ферментов реализуется в течение 15 минут³
-  Минимикросферы – технология защищенная патентом

1. Safdi M. et al. Pancreas 2006; 33: 156–162.
2. IMS Health, September 2010.
3. Lohr JM. et al. Eur J Gastroenterol and Hepatol 2009; 21: 1024–1031.

2012/10-006

Креон® 10000, Креон® 25000

МНН: панкреатин.

Регистрационный номер: П N015581/01; П N015582/01.

Лекарственная форма: капсулы кишечнорастворимые. **Фармакологические свойства:** ферментный препарат, улучшающий процессы пищеварения. Панкреатические ферменты, входящие в состав препарата, облегчают расщепление белков, жиров, углеводов, что приводит к их полной абсорбции в тонкой кишке. **Показания к применению:** заместительная терапия недостаточности экзокринной функции поджелудочной железы у детей и взрослых. Недостаточность экзокринной функции поджелудочной железы связана с разнообразными заболеваниями желудочно-кишечного тракта и наиболее часто встречается при: муковисцидозе, хроническом панкреатите, после операции на поджелудочной железе, после гастрэктомии, раке поджелудочной железы, частичной резекции желудка (например, Бильрот II), обструкции протоков поджелудочной железы или общего желчного протока (например, вследствие новообразования), синдроме Швахмана-Даймонда. **Противопоказания:** повышенная чувствительность к панкреатину свиного происхождения или к одному из вспомогательных веществ, острый панкреатит, обострение хронического панкреатита. **Применение при беременности и в период грудного вскармливания:** беременность: клинические данные о лечении беременных женщин препаратами, содержащими ферменты поджелудочной железы, отсутствуют. Назначать препарат беременным женщинам следует с осторожностью, если предполагаемая польза для матери превышает потенциальный риск для плода. Период грудного вскармливания: во время кормления грудью можно принимать ферменты поджелудочной железы. При необходимости приема во время беременности или кормления грудью, препарат следует принимать в дозах, достаточных для поддержания адекватного нутритивного статуса. **Способ применения и дозы:** внутрь. Капсулы следует принимать во время или сразу после каждого приема пищи (в т.ч. легкой закуски), проглатывать целиком, не разламывать и не разжевывать, запивая достаточным количеством жидкости. Важно обеспечить достаточный постоянный прием жидкости пациентом, особенно при повышенной потере жидкости. Неадекватное потребление жидкости может приводить к возникновению или усилению запора. Доза для детей и взрослых при муковисцидозе: доза зависит от массы тела и должна составлять в начале лечения 1000 липазных единиц/кг на каждый прием пищи для детей младше четырех лет, и 500 липазных единиц/кг во время приема пищи для детей старше четырех лет. Дозу следует определять в зависимости от выраженности симптомов заболевания, результатов контроля за стеатореей и поддержания адекватного нутритивного статуса. У большинства пациентов доза должна оставаться меньше или не превышать 10000 липазных единиц/кг массы тела в сутки или 4000 липазных единиц/кг потребленного жира. Доза при других состояниях, сопровождающихся экзокринной недостаточностью поджелудочной железы: дозу следует устанавливать с учетом индивидуальных особенностей пациента, к которым относятся степень недостаточности пищеварения и содержание жира в пище. Доза, которая требуется пациенту вместе с основным приемом пищи варьируется от 25000 до 80000 ЕД липазы, а во время приема легкой закуски – половина индивидуальной дозы. **Побочные действия:** со стороны желудочно-кишечного тракта: тошнота, рвота, запор, вздутие живота. **Перечень всех побочных эффектов представлен в инструкции по применению.** **Передозировка:** симптомы: гиперурикозурия и гиперурикемия. Лечение: отмена препарата, симптоматическая терапия. **Взаимодействие с другими лекарственными препаратами:** исследований по взаимодействию не проводилось. **Особые указания:** в качестве меры предосторожности, при появлении необычных симптомов или изменений в брюшной полости необходимо медицинское обследование для исключения фиброзирующей коллонопатии, особенно у пациентов, которые принимают препарат в дозе более 10000 липазных единиц/кг в сутки. Полная информация об особых указаниях представлена в инструкции по применению. **Влияние на способность к управлению автомобилем и другими механизмами:** применение препарата Креон® не влияет или оказывает незначительное влияние на способность к управлению автомобилем и механизмами. Полная информация по препарату представлена в инструкции по применению. ИМП от 30.05.2012, ИМП от 31.05.2012

РЕКЛАМА

ООО «Эбботт Лэбораторизс»

125171, Москва, Ленинградское шоссе, 16А, стр. 1, 6 этаж
Тел. +7 (495) 258 42 80; факс: +7 (495) 258 42 81

www.abbot-russia.ru

www.gastrosite.ru, www.mucoviscidos.ru

Abbott
A Promise for Life

ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ. О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ