

Издаётся с мая 1999 года

медицина
психология
педагогика

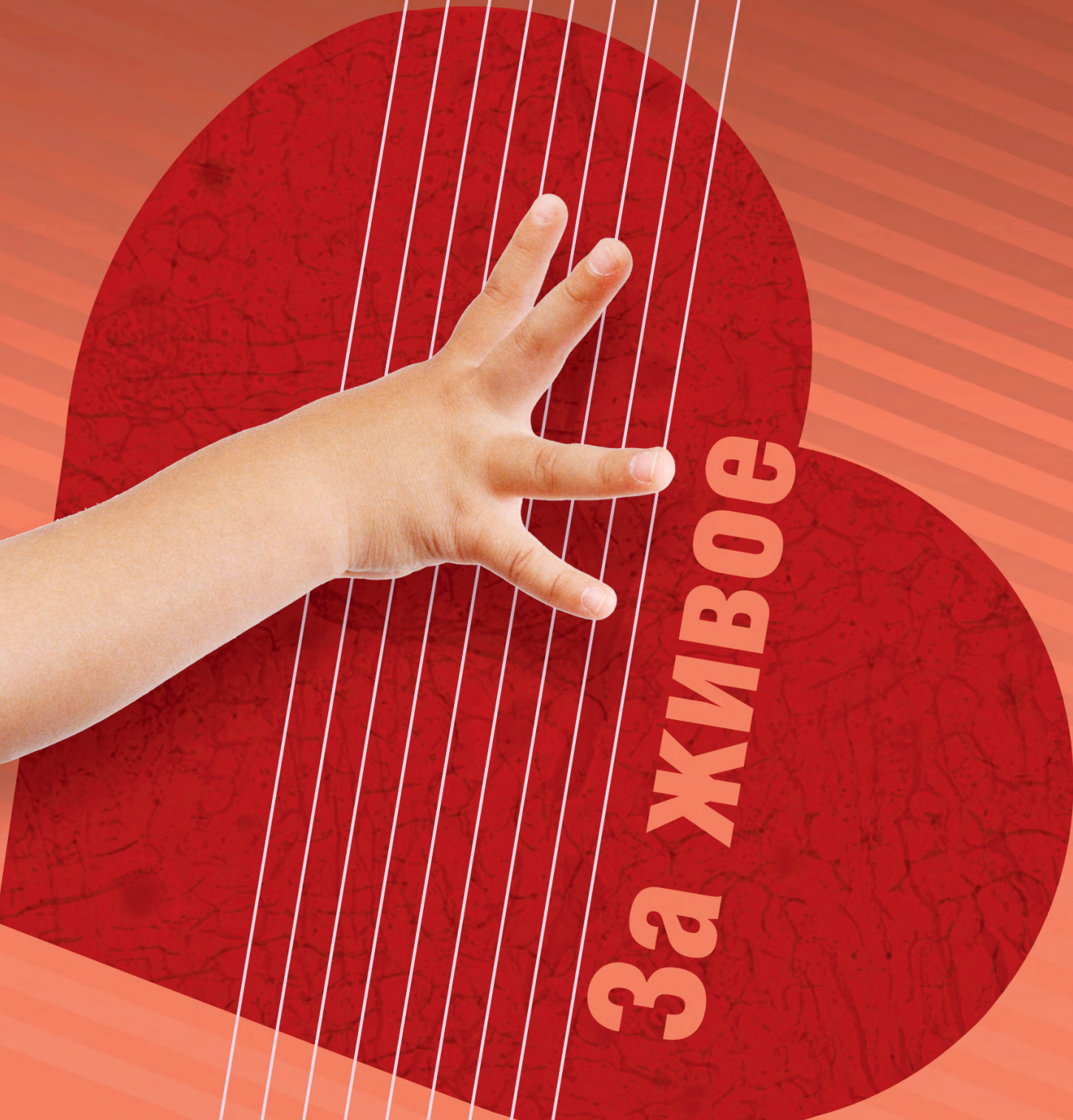
**МАМА
ПАПА**



Советы, рекомендации,
консультации
лучших специалистов

Суть вещей.....с. 18
Макарониной стучу.....с. 20
Аптечка путешественника.....с. 32

Издаётся при поддержке Департамента семейной и молодёжной политики города Москвы



За живое

ЛАКТОБАКТЕРИИ ЙОГУЛАКТ

ЗАБОТЯСЬ О МАТЕРИ, ПОМОГАЮТ РЕБЕНКУ!

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

??? Что дают лактобактерии Йогулакт?

Ребенку:

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

Маме:

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

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

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



ЙОГУЛАКТ ФОРТЕ
ПРИ ПОВТОРЯЮЩЕМСЯ ДИСБАКТЕРИОЗЕ
УДВОЕННЫЙ СОСТАВ
УСИЛЕННЫЙ ЭФФЕКТ



Тема номера ■	
Голос совести	4
Виновен в успехе	6
Все по местам	7
«Золотая» мама	8
Я расту ■	
Как поживаешь, малыш?	10
Потягушечки	12
Тик- так	14
От года до трёх ■	
Наглядная геометрия	16
Суть вещей	18
Макарониной стучу	20
Дошколёнок ■	
Невесомость	22
Здесь и сейчас	24
Чувство времени	25
С- сейчас скажу	26
Игрушки	28
На приеме у невропатолога ■	
Болит голова	30
Я – школьник ■	
Все на нервах	34
Новая жизнь	36
Что у нас на завтрак	38
Семейная консультация ■	
Виновата ли я?	40
Родители тоже люди	42
Все вместе ■	
Первый шаг	44
Услышим друг друга	45
Питаемся правильно ■	
Завтрак для иммунитета	46

РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ:

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

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

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

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

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

ДЛИН В.В.
доктор медицинских наук, профессор

КЕШИШЯН Е.С.
доктор медицинских наук, профессор

КОНЬ И.Я.
доктор медицинских наук, профессор

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

СИМКИН К.М.

СОНЬКИН В.Д.
доктор биологических наук, профессор

УВАРОВА Е.В.
доктор медицинских наук, профессор

КРАВЦОВА М.М.
педагог-психолог ГОУ СШ 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 молодежной политики г. Москвы

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

За содержание рекламных материалов ответственность несёт рекламодатель.
Распространяется бесплатно по 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. № 12-05-00068
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



Эстафета

Уже полчаса я внимательно разглядывал обою. Отступил в коридор — означало покинуть друга. Он стоял, опустив плечи, и время от времени повторял: «Ну, давай я не пойду». «Иди, иди, — проговорила его мама слабым голосом. — Не сидеть же со мной, когда все веселятся», — она вздохнула и отвернулась к стене.

«Пошли», — я подёргал Юрку за рукав, и он безучастно потянулся за мной. Мы мрачно приближались к месту сбора нашей компании. Весь вечер он бегал звонить — беспокоился.

Такое происходило регулярно и почему-то частенько совпадало с очередной вечеринкой... У мамы Юры случался сердечный приступ, приезжала «скорая», ничего толком не обнаруживала, назначали лекарство, и дальше Юрка занимался лечением и уходом...

«Пошли, что ли, ко мне», — предложил Юрка. Конечно, я согласился — поминки закончились, и оставлять его одного не хотелось. «Знаешь, — говорил он, накрывая на стол. — Я ведь никогда ей ни в чём не отказывал...» Он говорил, как будто оправдываясь. Но голос становился всё спокойнее и, кажется, даже повеселел.

«Пап! А можно нам с Виталиком мультики посмотреть?», — Юркин сынишка топтался на пороге кухни. «Конечно, конечно. И отвлекись тебе надо, — сказал Юрка тихим голосом. — Хотя, конечно, в такой день...»

**Искренне ваш,
Анатолий ХАВКИН**

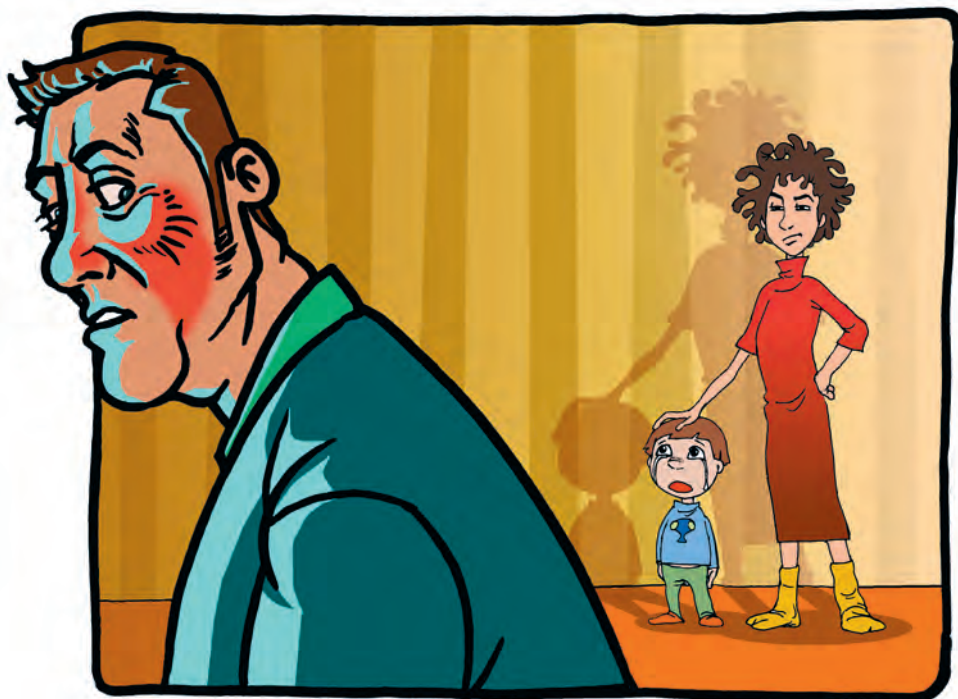


Рис. Павла Зарослова

Голос совести

Враг всякой успокоенности, который не даёт нам права быть довольными собой и считать себя центром мироздания, подталкивает нас к другому человеку, заставляет просить у него прощения и утешать. Это порой довольно мучительно и весьма неприятно, но приносит самоуважение.

Всем нам иногда приходит в голову, что мы недостаточно хороши, внимательны, заботливы к ближним. Иногда из-за своей несдержанности, раздражительности, резкости мы и вправду заслуживаем укоризны. Вина — неотъемлемый спутник любых близких отношений. Чем сильнее связи, тем более виноватым может ощущать себя человек. А ближе, чем отношения матери и ребёнка, кажется, ничего нет. Это чувство появляется сразу же, как только мать, как ей кажется,

отдаляется от своего малыша. Отлучка в магазин или выход на работу — уже достаточный повод, чтобы почувствовать уколы совести. Иногда может показаться, что даже отвернуться или моргнуть хорошая мать не вправе, она должна все время пристально следить за ребёнком. А случиться может всё, что угодно: малыш заплакал, упал, стукнулся, разлил, уронил, закричал — значит, недоглядела мама.

Вина представляет собой одну из составляющих материнского ин-

стинкта. Только представьте себе, что будет, если женщина перестанет испытывать это чувство. В таком случае крики младенца вызовут у неё только раздражение и досаду, а его беспокойное поведение будет восприниматься как назойливость. Ничто не помешает ей оставить младенца. Невероятно? Но это подтверждают наблюдения за приматами, выросшими без матери. Оказывается, у них отсутствует материнский инстинкт, и собственные детёныши становятся для них обузой. Конечно, люди защищены от безразличия куда сильнее, чем обезьяны. Чувство вины укрепляется в них не только инстинктивно, но и социально.

Общество тысячелетиями требует от родителей выполнения определённых функций. Общественное давление на них столь сильно, а требований так много, что чувство вины становится иногда невыносимым. Напомнить о родительских обязанностях — почему-то именно в нашей культуре это считается долгом. Даже посторонний человек на улице может заявить родителям: «Что это ребёнок у вас так легко одет? Не замерзнёт?» В социальных учреждениях, работающих с детьми, медицинских или образовательных, мы часто слышим: «Что же вы так запустили своего ребёнка?», «Почему им не занимались?». Кстати, существует весьма простой способ совладания с этой ситуацией — выучите всего одну фразу: «Спасибо вам за заботу». Повторяя её, вы сбережёте массу сил и времени на общение с собственными детьми.

■ Маленькие хитрости

Чувство вины — мощный рычаг управления и манипуляций в семье. Дети, ища способы управления взрослыми, нащупывают наши самые болезненные точки. Не будем их обвинять, ведь они это делают непреднамеренно. Ребёнок лишь бессознательно ищет и находит те механизмы воздействия, которые реально работают.

Самый простой способ вызвать чувство вины, а значит, привлечь внимание, получить заботу и заста-

вить родителей приблизиться, — стать беспомощным. Конечно, не всегда, но всё-таки довольно часто появление страхов у детей, их недоумания объясняются желанием получить внимание родителя. Наверняка вы слышали жалобы — «стоило мне выйти на работу, как сын начал часто болеть». Мама тут же подумывает, не бросить ли все дела ради здоровья ребёнка. Конечно, это

достаточно договориться с ребёнком о системе наказаний и поощрений, которые отныне будут приняты в вашей семье. Ведь чувство вины возникает часто оттого, что взрослые чувствуют несправедливость совершённого ими поступка. Заведомая договорённость, установление ясных правил позволяют сделать систему наказания и поощрения более справедливой.

рассказе взрослого. Типичный пример такого рассказа — знакомый нам с детства стишок: «Медведя лет пяти-шести // Учили, как себя вести...» Особенно досадно, когда тебе в пример ставят какого-нибудь знакомого: «Вот Машенька из соседнего подъезда всегда сама в магазин ходит, — может сказать взрослый назидательным голосом, а потом вкрадчиво добавить: — А ты даже кровать за собой убрать не можешь». Почему-то многим этот способ кажется эффективным, хотя слушаешь, чтобы он действительно изменял поведение ребёнка, неизвестно.

Тем не менее учиться на примерах полезно. Не случайно ими изобилует детская литература. Но полезны не только примеры из книг. С гораздо большим интересом дети слушают истории о жизни и детстве самих взрослых. А если взрослый решает говорить с детьми честно, то он может стать действительным

Чувство вины — верный спутник любых близких отношений

не означает, что нами сознательно манипулируют. Но то, что родители чувствуют себя виноватыми за болезни детей — это неоспоримый факт. Открыв такой действенный способ вернуть родителя, ребёнок бессознательно повторяет его вновь и вновь. С такими манипуляциями справиться легко — просто проводите больше времени с малышом.

Ещё один способ вызвать у родителя чувство вины — это слёзы. На пап такой способ действует даже сильнее, чем на мам. Особенно виноватыми чувствуют себя родители, если дитя зарыдало в присутствии чужих людей. От такой сцены мы получаем двойную дозу вины — за то, что огорчили ребёнка, и за то, что не справились с его истерикой. И уязвленные неудачей, мы тут же даём малышу всё, что он хотел. Однако таким манипуляциям можно противостоять. В следующий раз в подобной ситуации не спешите выполнять желания ребёнка, лучше помогите ему совладать со своими чувствами.

К экстремальным способам управления родителями относится провоцирование наказания. Знаете, многие дети вычислили — родители, наказывая, так пугаются своего жестокосердия, что из них можно вить верёвки. Это нехитрое открытие грозит непослушанием. Зачастую дети даже готовы немного потерпеть наказание, зная, что вслед за этим их пожалеют, приласкают, а может быть, даже одарят.

Отказаться от наказаний не всегда возможно (хотя телесные наказания, конечно, недопустимы). Однако выход есть и в этой ситуа-

Родители полагают, что полностью отвечают за здоровье, настроение, поведение своего чада, а также за его учёбу, интересы, увлечения, наконец, друзей. Но в детско-родительских отношениях важно разделять ответственность. Учите ребёнка управлять собственным настроением, следить за здоровьем, отвечать за учёбу в школе. Помогая ему становиться самостоятельнее, давая ему инструменты, чтобы справляться с проблемами, мы снимаем с себя часть ответственности, а значит, и часть вины.

■ Большие уловки

Увы, родители тоже используют манипуляции. Самый простой и излюбленный ход — чтение нотаций. Это довольно прямой метод воздействия, он редко наносит сильный урон ребёнку, но довольно быстро набивает оскомину. Дети мгновенно учатся отключаться и пропускать нравоучительные беседы мимо ушей. Только очень чувствительный малыш действительно страдает и переживает от упрёков и увещаний.

Говорить о том, что хорошо, а что плохо, просто необходимо. Но именно говорить, а не вещать, выяснять с помощью диалога причины и последствия детских поступков, учить ребёнка способам добиваться желаемого. Невозможно просто передать из одних рук в другие знания о правильном поведении, их нужно принять изнутри.

Чуть более хитрый способ — инсценирование. Он не предполагает прямого обвинения, а рассчитан на то, что ребёнок устыдится, узнав себя в

Это интересно

Испытывают ли родители чувство вины, наказывая ребёнка? Согласно опросу, проведённому в 2011 году Фондом поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации, оказалось, что это переживание неведомо для 15% мужчин и 12% женщин. Примерно у каждого пятого отца и каждой четвёртой матери вслед за наказанием всегда следует сожаление и раскаяние. Женщины чаще сожалеют о наказании, чем мужчины — по видимому потому, что более импульсивны, эмоциональны, чаще действуют под влиянием обстоятельств, не имеющих к ребёнку прямого отношения. Верующие существенно чаще раскаиваются в том, что наказывают детей. Однако доля тех, кто просил прощения, среди верующих людей примерно такая же, как и в среде неверующих. Какими принципами руководствуются современные родители при воспитании детей? Самые популярные можно выразить следующими фразами: «Воспитывают ребёнка не слова, а поступки», «Если дети ведут себя хорошо, их нужно поощрять», «Если детей любят, они возвращают любовь. Если они ничего не получили в родительской семье, то им и нечего возвращать». А вот давнее изречение «Пожалеешь розгу — испортишь дитя» находит всё меньше приверженцев среди современных родителей.

В социологическом исследовании «Культура воспитания, поощрения и наказания детей в российских семьях» приняли участие более тысячи респондентов из разных городов.

примером для подражания. Слушая такие истории, ребёнок чувствует себя ближе к родителям, видит, что они способны его понять.

Ещё один ход для провоцирования чувства вины — вопросы-восклицания «Ну как же ты так мог?», «О чем ты думал?», «Как тебе не стыдно?», «Сколько это может продолжаться?». Вопросы вроде бы просты, а ответить на них невозможно. Эта манипуляция не предполагает прямого обвинения, а рассчитана на то, что ребёнок сам выступит своим судьей. А может быть, лучше прямо сказать ему о своих чувствах: «Я расстроен», «огорчён», «мне обидно». Это значительно облегчает взаимопонимание и не ставит собеседника в столь глупое и неловкое положение.

Самый простой способ эмоциональной манипуляции ребёнком — обида. Она может выражаться и в лёгком недовольстве, и в игнорировании, в полном отказе от общения. Обиженный родитель всем своим видом как бы говорит: «я больше тебя не люблю». Конечно, это неправда, но дети могут в это поверить, будут мучиться и страдать. Обычно этот способ ведёт к одному

из двух последствий: ребёнок учится быть более хладнокровным, жестоким, не замечать чувства другого человека, или становится робким, несмелым, готовым всегда пойти на уступки.

Что можно ещё добавить? Обычно дети не желают обижать родителей и делают это нечаянно. Обида может быть средством манипуляции, а может и подтолкнуть к разговору по душам — о чувствах другого и о прощении.

Ещё один сильный эмоциональный приём — преувеличенно изображать тот возможный вред, к которому могут привести поступки ребёнка. Тогда он становится виноватым во всём — и в плохом самочувствии родных, и в собственных неудачах, и даже в плохой погоде. Это создаёт у человека иллюзию своей всеисильности и никчемности одновременно. У ребёнка, как и у взрослого человека, достаточно поводов чувствовать себя виноватым за то, в чем он действительно виноват. Когда реальность смешивается с фантазиями, трудно адекватно оценить свою вину.

Но не только в семейном кругу умело манипулируют чувством вины. Успешно этим занимаются и

средства массовой информации, создавая в сфере рекламы товаров и услуг идеальный образ родителя. Чтобы противостоять общественному мнению, важно определить для себя, что значит быть хорошим родителем. Попробуйте написать свои собственные критерии хорошего родительства, только сделайте их максимально конкретными. Например, проводить в занятиях с ребёнком не менее часа в день, организовать для него обучение тому-то и тому-то. Чем яснее, реалистичнее и конкретнее ваши критерии, тем проще будет дать себе самооценку, тем устойчивее вы будете к оценкам других.

Вина — очень важное чувство, хотя и трудное для переживания. Она помогает заметить, что мы причинили боль или неудобство другому. Манипулирование же этим чувством делает его непригодным для той цели, с которой оно было создано — сохранять близость и любовь в отношениях. Порой трудно избежать манипуляций, но только найдя другие способы учить и воспитывать, мы в силах сохранить важнейшую функцию вины.

Виталий СОНЬКИН,
психолог, психотерапевт

Виновен в успехе

Долгие годы чувство вины называли основной причиной неврозов, психозов и депрессивных расстройств. Однако недавние исследования показали обратное. Люди, склонные испытывать чувство вины, показывают большие успехи в учёбе и овладении профессией; реже меняют сексуальных партнеров. Оказалось, что чувство вины возникает гораздо раньше, чем предполагали учёные — а именно, в конце первого — начале второго года жизни.

Интенсивнее и глубже переживается это чувство представительницами слабого пола. Они чаще мужчин мучаются сознанием вины перед собственными родителями. Проступки, совершённые в отношении родителей, а также учителей, становятся

поводом для глубоких переживаний у детей младшего школьного возраста. А вот ученики средних и старших классов утрачивают эту чуткость, зато приобретают гиперчувствительность в отношениях со сверстниками.

В любом подростковом сообществе обязательно найдётся группа молодых людей, отличающихся особой щепетильностью при соблюдении моральных и социальных норм. Оказывается, у них есть нечто общее — а именно атмосфера родительской семьи. В таких семьях четкие и достаточно жёсткие требования к ребёнку сочетаются с неподдельным интересом к его личности, с предоставлением ему зоны свободного выбора. Напротив, автономность родителей, их враждебность и

непоследовательность снижает интенсивность переживаний от уколов совести.

По материалам исследования кандидата психологических наук Дарьи ДРУЖИНЕНКО



Все по местам

Рисуя, маленький художник может забыть об ушах или носе. Но самое главное не упустит никогда. Вы не узнали себя сразу? Присмотритесь – это самый точный ваш портрет.

Первые изображения, которые создаёт ребёнок, это портреты самых близких ему людей. Но нарисованный образ еще неустойчив в сознании малыша, поэтому автопортрет легко превращается в портрет мамы, а тот – в папу или дедушку. Такая трансформация происходит неоднократно как в процессе создания рисунка, так и при восприятии его некоторое время спустя.

маленькие художники устанавливают набор характерных деталей, которые подчёркивают его привлекательность. Например, у мамы – красные губы, разноцветные бусы, красивая причёска, нарядное платье, высокие каблуки, сумочка. Ребёнок рисует те детали, которые ему интересны в данный момент, поэтому некоторые важные на наш взгляд и явно видимые подробности



Карина, 5 лет. Папа, мама и я.

Чаще всего изображения взрослых мы видим в семейных портретах. Подрастая, маленькие художники строго соблюдают главное правило: «все должно быть на своем месте». Они изображают человека так, чтобы ни одна часть фигуры не перекрывала другую. Поэтому у мамы длинные волосы будут торчать в стороны, чтобы не попасть на туловище и на руки; одежда обычно накладывается на готовую фигуру. Для каждого члена семьи

(шея, уши, обувь) могут быть не обозначены, зато невидимые глазу вещи (например, монетка в кармане) присутствуют на рисунке. Некоторые девочки начинают изображать женское тело как сочленение двух треугольников. У мальчиков принцип изображения мужчин и женщин в большинстве случаев остаётся одинаковым: человек состоит из кругов, овалов, прямоугольников и палочек-конечностей. Цветовое решение закономерно: самые любимые



Марина 5 лет. Мама

цвета, сочные и тёплые, отданы любимым персонажам – маме и папе.

С возрастом юному художнику все больше удаётся передать настроение взрослого с помощью тщательной прорисовки черт лица. Обычно детские и взрослые лица в рисунках схожи: широко раскрытые глаза, улыбающийся рот, брови и нос. Бабушки и дедушки выглядят такими же юными и веселыми, как внуки. Портреты не всегда отражают возраст портретируемого, поскольку передача возрастных признаков – трудное дело для дошкольника. Взрослые в рисунках дошкольников – обычно положительные персонажи. Зачем рисовать плохих людей? Если в детском рисунке и присутствует злодей, то нарисован он в быстрой, небрежной манере.

Изображение взрослого – интересная часть детского художественного творчества, позволяющая нам, родителям, больше узнать о ребёнке. Предлагайте малышу изобразить великана, толстяка, маленького, танцующего, спящего человека. Обращайте внимание ребёнка на его необычную позу, мимику. Вы удивитесь, как быстро в рисунках юного художника появятся новые, более осознанные и свободные изображения людей.

Анна МЕЩАНОВА,
педагог

ращение с детьми живо лишили бы родительских прав...»

■ С правом на ошибку

Что значит быть по-настоящему хорошей мамой? И можно ли дать этому чёткое определение? В каком-то журнале для родителей мне встретилось утверждение: только хорошие мамы читают подобные издания. Мол, не сомневайтесь, раз вы держите в руках наш журнал, вы — замечательная мама, а плохие родители публикациями на тему воспитания не интересуются. Меня смутил столь прямолинейный ответ. Ведь не исключено, что в то время, пока мама читает журнал, ее собственные дети ходят неумытыми, голодными, несчастными. Нет, нужен другой, более точный и неоспоримый критерий.

Конечно, в наш просвещённый век можно обратиться к аксиомам психологии. Например, всем известно, что «отдавать» ребёнку всю себя, игнорируя собственные интересы и потребности, неправильно. Хорошая мама не станет потакать капризам и прихотям детей, «сажать их себе на шею». Понятно, что чувство вины перед ребёнком — худший фундамент для отношений с ним. В воспитании

играет роль не количество времени, проводимого с ребёнком, а его качество. И словосочетание «работающая мама» вовсе не воспринимается сегодня как синоним выражения «матехидна». Можно до бесконечности жонглировать психологическими истинами, но и они не помогут найти точное определение понятия «хорошая мама», а будут лишь попыткой провести доказательство от противного.

Один раз я наблюдала во дворе неприятную сцену. Две девочки-близняшки катались на каруселях, одна из них внезапно встала, оступилась и упала, зацепившись курткой за поручни. Карусели, крутясь на большой скорости, протащили её по земле несколько кругов. Все свидетели происшествия замерли в ис-



«Золотая» мама

Желание объять необъятное и быть всем для всех рождается из стремления соответствовать идеалу. Но существует ли этот идеал в природе?

Вспоминаю один эпизод, случившийся со мной. Я с детьми ехала на метро в гости. Когда перед нами возник эскалатор, я стала объяснять старшей дочери (ей было тогда четыре года), как на него заходить, как держаться во время его движения за перила. Ей предстояло форсировать чудо-лестницу самостоятельно, так как я двумя руками держала коляску, где спала младшая. За нами шла пожилая дама, которая любезно предложила помощь. Когда испытание было позади, добрая женщина неожиданно ска-

зала мне: «Какая вы хорошая мама, так славно разговариваете с ребёнком». Видимо, у меня на лице отразилось удивление, потому что она добавила с чувством: «Вы уж мне поверьте, я педиатр, много мам видела!»

Как приятно — услышать похвалу в свой адрес, особенно от опытного человека. Но удовольствие было испорчено назойливым воспоминанием о конфликте с дочерью, случившемся накануне — тогда я вела себя как злобная фурия. «Эх, доктор, видели бы вы меня вчера, — печально думала я. — В Штатах меня за такое об-

пуге. Мама сестричек, сидевшая неподалеку на скамейке, подбежала к каруселям, остановила их, схватила дочку за руку и закричала: «Как же ты мне надоела!» Мои дети удивлённо переглянулись между собой, и кто-то негромко протянул: «Надо же сначала пожалеть...»

Мысленно возвращаясь к увиденному в тот день, я задаю себе вопрос: кого мы увидели — плохую маму или женщину, доведённую до белого каления предыдущими выходками дочери?! Легко осуждать другого человека. Труднее признать, что иногда сам поступаешь подобным образом. Приступы гнева, отчаяния, желание встряхнуть как следует своего ребёнка и накричать на него не делают чести ни одному человеку. Но исключают ли они возможность быть хорошей мамой? Как гласит народная мудрость: «Не ошибается тот, кто ничего не делает». Время от времени всем бывает стыдно за свою несдержанность. Родители, умеющие понять, что они действительно перегнули палку, способные извиниться перед ребёнком и не повторять подобного в будущем, достойны уважения. Конечно, нет оправдания вспльщивым мамам и папам, которые не могут научиться управлять своими эмоциями и срываются на детях. Но

смею предположить, что если бы мы постановили, что хорошая мама — это та, которая никогда не повышает голос на детей, то вынуждены были бы признать, что таковых не существует в природе.

■ Быть, а не казаться

На прошлый день рождения к нашей дочке пришли пять или шесть друзей. Они тогда были первоклассниками, поэтому я из вежливости решила спросить у родителей — можно ли угостить детей газированной водой? (Что поделаешь, отголоски детства — праздники прочно ассоциируются у меня с шоколадными конфетами и лимонадом «Буратино».) «Ни в коем случае!» — дружно и твёрдо сказали родители. Я устрашилась и попрытала бутылки под диван. Конечно, газировка вредна для детей, спору нет, но, честно говоря, я не ожидала такого сурового отпора. Одна мысль не давала мне покоя — не потому ли я услышала единодушное «нет», что задала этот вопрос публично?! Возможно, в приватной беседе ответ был бы не столь безапелляционным. Ведь так хочется не только быть хорошей мамой, но и выглядеть таковой в глазах окружающих.

А жизнь между тем каждый день подбрасывает поводы для разочаро-

вания в себе. Дочке малы сандалии, видимо, давно уже, а я только сегодня обратила на это внимание. Соседские Сева и Андрюша два раза в неделю посещают бассейн и уже вполне сносно плавают, а мои дети только во время летнего отдыха плещутся в воде. Другие мамы умеют делать дочкам сложные красивые прически, а мои девочки вечно ходят с лохматыми «хвостиками». И так далее и тому подобное... Иногда бывает нелегко сопротивляться этим досадным мыслям. Застрахованы от них только очень уверенные в себе люди, которые твёрдо знают, как надо жить. Но и у них, увы, есть проблемы. Прямолинейность и категоричность нередко заводят человека в тупик...

Выходит, нет среди мам идеальной и быть не может. Мы шумим на детей, не всегда бываем к ним достаточно внимательны, мы зависим от чужого мнения. Однако я вывела для себя определение «золотой мамы». Она должна прежде всего видеть в ребёнке самостоятельную личность. А значит, уважать его, возвращать в нём самоуважение, пытаться понять его; любить его таким, какой он есть.

И многое, многое другое. Всего не перечислишь, да и незачем.

Елена КРАВЦОВА,
психолог

Универсальный характер

Каким должен быть муж, отец, глава семейства? Конечно, мужественным. А жена, мать? Романтичной или ответственной? Социологи Брестского государственного университета провели опрос: его участникам предлагалось выбрать из списка 40 качеств характера черты, наиболее желательные для женщины и мужчины. Участниками исследования стали люди обоих полов от 17 до 57 лет. Что же получилось?

Социологи давно заметили, что общество предъявляет к мужчинам более строгие требования, да и сами мужчины больше обеспокоены тем, чтобы не изменять некогда сложившемуся стереотипу. В представителе сильного пола больше всего ценятся ум, надёжность, уверенность в себе, ответственность, сильная воля, целеустремлённость, трудолюбие, решительность, смелость и честность. В этом сошлись и мужчины, и женщины. Последние, впрочем, отметили, что в мужчинах их привлекают ещё и такие качества, как доброта, активность.

Какая она, идеальная женщина? Ответ на этот вопрос оказался не столь однозначным. Люди противоположных полов сошлись в том, что мать и супругу украшают такие черты, как доброта, ум, обаятельность, порядочность. Далее между полами возникли разногласия. Мужчины высоко ценят в женском характере искренность, честность, романтичность и общительность, а женщины считают более важными для женского характера уверенность в себе, ответственность и рассудительность.

Современная женщина, делают вывод исследователи, чаще отступает от правил своего пола, бывает то мягкой, то строгой. Ответственность за ребёнка вынуждает её совмещать в своем поведении разнородные качества, присваивать те из них, которые всегда считались мужскими. Опрос показал, что именно женщины высоко ценят в человеке универсальные качества, присущие обоим полам, а именно — доброту, трудолюбие, искренность и ответственность.
По материалам исследования Елены БИРЮКЕВИЧ, кандидата психологических наук



О негативных тенденциях в развитии общих движений малыша свидетельствует наличие патологической, не соответствующей возрасту позы на животе и спине; невозможность самостоятельно изменить положение тела; снижение возрастной двигательной активности. Двигательные нарушения в этом возрасте являются следствием тех расстройств, которые имели место в более раннем периоде.

В соответствии с преобладанием типа нарушения тонуса меняется поза малыша в покое, причём не только туловища и головы, но и рук. В период возбуждения нарушения становятся более выраженными, проявления дистонии и дистонические атаки — более явными. Малыш остаётся на более ранней стадии развития движений, у него отсутствует опора на руки, в позе на животе. Он не может приподняться на вытянутых руках, манипулировать игрушкой, переносить центр тяжести на другую руку. При попытке его поставить, он опирается на кончики пальцев ног. Если ребёнка посадить, то он не в состоянии удержать правильную позу даже кратковременно. Важными признаками нарушения развития движений в этот период являются следующие: малыш поворачивается только всем корпусом, у него не выражены реакции равновесия, нет попыток передвигаться или он передвигается неправильным способом, к 9 месяцам отсутствуют попытки принять вертикальную позу.

Какие симптомы у детей 6–9 месяцев служат поводом для консультации невролога?

- к седьмому месяцу ребёнок не встает на четвереньки, не сидит с опорой на руки.;
- в девять месяцев не ползает на четвереньках, неустойчиво сидит, не встает у опоры;
- сниженная двигательная активность, утомляемость, раздражительность;
- отсутствие лепета;
- не развивается подражание и ситуационное восприятие обращённой речи.

Юлианна КОВАЛЕНКО,
детский невролог

Юлия РАЗЕНКОВА,
кандидат педагогических наук

Как поживаешь, малыш?

Развитие общих движений в возрасте от 6 до 9 месяцев

Первый год жизни ребёнка чрезвычайно важен в его развитии. В этот период центральная нервная система делает феноменальный рывок — к семи месяцам объём мозга удваивается, а к полутора годам утраивается. Ничего подобного в последующей жизни ребёнка уже не повторится.

У малыша значительно повышается двигательная активность: он часто меняет позу, поворачивается на живот, свободно крутится на животе. В положении на животе ребёнок высоко поднимает голову, поворачивает её во все стороны, опирается на вытянутые руки и легко переносит центр тяжести с одной руки на другую, тянется к игрушке, пытается ползать. Кроха встаёт на четвереньки, начинает двигаться вперёд к игрушке. В 7–8 месяцев

малыш может садиться самостоятельно из положения стоя на четвереньках или с поворотом на бок и сидит без поддержки с достаточно прямой спиной. После 7 месяцев одновременно с вставанием на четвереньки, ползанием, сидением формируются реакции равновесия. С улучшением координации движений малыш может действовать с предметами весьма разнообразно. В 8–9 месяцев ребёнок начинает самостоятельно вставать, придерживаясь за спинку кровати.

Беспокойный животик

Малыш ещё совсем маленький, ему всего несколько недель. И в этот период самым распространённым состоянием, вызывающим беспокойство родителей, является кишечная колика.

Особенно сильно переживают мамы, когда среди, казалось бы, полного благополучия и без видимых причин ребёнок начинает вдруг пронзительно кричать, проявлять крайнее беспокойство. Он не реагирует на ласковые слова матери и попытки успокоить его, отказывается от соски, бросает грудь. Несмотря на то, что вы в этот момент переживаете за своего малыша, необходимо успокоиться: чаще всего состояние ребёнка действительно связано с кишечной коликой — функциональным расстройством желудочно-кишечного тракта, которое возникает в процессе адаптации к необходимости са-

мостоятельно переваривать пищу. Кишечная колика обычно внезапно появляется и также внезапно исчезает, продолжаясь от нескольких минут до нескольких часов. Колики появляются чаще во второй половине дня, особенно часто при перемене погоды, сопровождаются вздутием живота, «бурлением» в животе, отхождением газов.

Кишечная колика чаще всего связана с процессом становления собственной микрофлоры кишечника малыша. Подобные нарушения обычно проходят в возрасте 3–4 месяцев.

Как же лучше помочь? Перед приемом пищи вашему маленькому полезно полежать на животике. Если

малыш кричит во время кормления, прервитесь на минуту, возьмите на руки, прижмите к себе и погладьте по спинке. Благодаря смене положения отойдут газы и боль отпустит. Попробуйте приложить к животу нагретую пелёнку.

Можно использовать травяной чай с фенхелем или другие средства, уменьшающие газообразование.

Предотвратить кишечные колики и поддержать микрофлору малыша в период её становления поможет натуральный препарат Хилак форте. Он стимулирует рост полезных бактерий и помогает организму малыша самому справиться с коликами. Хилак форте имеет высокий профиль безопасности и может применяться у новорождённых.



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

На правах рекламы

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

Помощь иммунитету



Иммунная система сохраняет уникальность каждого человека и защищает организм от проникновения «чужих» белков. Она не допускает сбой генетической программы развития клеток и тканей, уничтожает те из них, которые подверглись перерождению, старению и отмиранию.

Иммунная система — основа устойчивости детского организма к различным заболеваниям. Важную роль в формировании иммунитета играет микрофлора кишечника. Многочисленные микробы, населяющие наш желудочно-кишечный тракт, участвуют не только в пищеварении, синтезе витаминов, усвоении микроэлементов, но и стимулируют иммунные клетки, усиливая защитные силы организма.

Дисбактериоз кишечника приводит не только к желудочно-кишечным расстройствам: следствием нарушенного состояния кишечной микрофлоры могут стать частые инфекции, аллергия, ожирение и другие проблемы. Нарушение состояния кишечной микрофлоры особенно критично для детей.

Поддержание микрофлоры кишечника является важным этапом

укрепления иммунитета. Учёными создан пробиотик «Йогулакт», эффективность которого доказана многочисленными исследованиями. Он содержит два вида молочнокислых бактерий и йогуртовую культуру. Лактобактерии «Йогулакта» (а в каждой капсуле их 2 миллиарда!) активизируют иммунитет и стимулируют выработку антител, оказывают antimicrobial действие и препятствуют развитию аллергии.

Обычно «Йогулакт» назначают детям с трёх месяцев по 0,5 капсулы раз в день (содержимое капсулы смешать с материнским молоком или молочной смесью) в течение 3–4 недель. Малышам от года — по капсуле раз в день (детям до 3 лет рекомендуется содержимое капсулы смешать с пищей, даваемой ребёнку).

Лечение будет более эффективным, если вместе с малышом «Йогулакт» будет пить и кормящая мама. Полезные бактерии окажут оздоравливающее действие на её кишечник и через грудное молочко — на любимого кроху.



Потягушечки

Начало – в № 3, 2012 г.

Двигательные забавы – это не медицинский массаж, это прежде всего общение мамы и малыша. Так общайтесь в своё удовольствие.

Ребёнок второго месяца жизни уже дольше бодрствует, а значит, и наши занятия становятся продолжительнее. Впереди нас ожидает приятный сюрприз! Малыш уже не только улыбается и бабахается, когда чувствует, что мама решила с ним поиграть, но и начинает произносить целые интонационные «монологи». Будем повторять за крохой простые, понятные ему звуки – агу, гу-у, а-а-у. Поощряя гуление ребёнка, наши бабушки приговаривали:

Ах, поёт, поёт соловушка!
Ах, поёт, поёт молоденький!
Молоденький, пригоженький,
Хорошенький!

Навыков у крохи тоже прибавилось – лёжа на животе, он изо всех сил пытается удерживать голову, вертит её из стороны в сторону, замечает новые крупные предметы. Давайте погремим игрушкой перед малышом, подбодрим его складной песенкой, и тогда наблюдение за ускользающей от взгляда игрушкой превратится в весёлую игру.

Сова, совинык, сова,
Ты большая голова,
На колу сидела,
В стороны глядела,
Головой вертела!

На втором месяце начинается выравнивание тонуса мышц сгибателей и разгибателей в руках и ногах, которое завершится к 3–4 месяцам. Иногда в этом возрасте малыш уже позволяет нам играть с его ручками и ножками. Если он к этому ещё не готов, и его ручки и ножки по-прежнему зажаты, отложите следующие упражнения на некоторое время. Начнем с разведения ручек:

Лунь плывёт,
Лунь плывёт!
Сова летит,
Сова летит!

Разведём ручки, а затем прижмём их к груди. На слова «Сова летит» к обоюдному удовольствию потрясём руками младенца так, чтобы они расслабились и были похожи на атласные ленточки.

Направляем вниз и вверх то одну ручку малыша, то другую. Озвучиваем эти движения песенкой:

Я колю, колю дрова,
Колю дрова на чурочки –
Гори огонь в печурочке!
Колю дрова на плашки
Для сестры Дуняшки
Гори, гори жарче, печь,
Будет Дуня пышки печь.

Соедините коленку малыша с противоположным локотчком, а потом выпрямите эти ножку и ручку в противоположные стороны.

Тяни холсты, потягивай,
В коробочку покладывай.
Это мамин холст,
Это папин холст,
А вот этот холст – Андрюшечке!
Моему сыночку-душечке!

Мягко и плавно промнём животик – от назойливых «газиков» это помогает. Попеременно прижимаем ножки к животу.

Баба сеяла горох.
Прыг-скок, прыг-скок!
Обвалился потолок.
Прыг-скок, прыг-скок!

На «прыг-скок» для разнообразия можно прижимать к животу две ножки.

Попеременно прижимаем ножки к животу, затем разводим коленочки в разные стороны, а потом прямыми ножками пытаемся коснуться лба:

Толкачики, толкачики.
Рогачики, рогачики.
Перевертышки, перевертышки.

Алена ЛЕБЕДЕВА,
физиолог, многодетная мама

К концу второго месяца:

- ребёнок должен гулить;
- лёжа на животе приподнимать голову и поворачивать её в разные стороны;
- отмечать появление новых предметов;
- рассматривать детали лица взрослого, предметов, узоров;
- уметь отличать появление новых звуков;
- улыбаться, когда над ним наклоняется взрослый.

С чего начать прикорм?

<p>с 3 месяцев</p>  <p>Сок из яблок осветленный</p>	<p>с 3 месяцев</p>  <p>Сок из груш осветленный</p>	<p>с 5 месяцев</p>  <p>Сок из яблок и груш с мякотью</p>
<p>с 4,5 месяцев</p>  <p>Овощное пюре из цветной капусты</p>	<p>с 4,5 месяцев</p>  <p>Овощное пюре из брокколи</p>	<p>с 5 месяцев</p>  <p>Пюре из тыквы</p>
<p>с 4 месяцев</p>  <p>Пюре из яблок натуральное</p>	<p>с 4 месяцев</p>  <p>Пюре из груш натуральное</p>	<p>с 4 месяцев</p>  <p>Пюре из чернослива</p>
<p>с 4 месяцев</p>  <p>Рисовая каша безмолочная</p>	<p>с 4 месяцев</p>  <p>Гречневая каша безмолочная</p>	<p>с 6 месяцев</p>  <p>Пюре из мяса кролика</p>
		<p>с 6 месяцев</p>  <p>Пюре из мяса индейки</p>

На правах рекламы

Гипоаллергенность продуктов «ФрутоНяня» для первого прикорма клинически доказана*
 *Исследование проведено в НИЦЗ РАМН в 2011 г.

Расширение рациона питания малыша в конце первого полугодия жизни связано с необходимостью введения пищевых веществ, поступление которых только с женским молоком или детской молочной смесью становится недостаточным.

Доказано, что самый ранний возраст введения прикорма — 4 месяца. К этому возрасту пищеварительный тракт ребёнка становится более зрелым и малыш уже способен воспринимать более густую пищу. Если ребёнок находится только на грудном вскармливании, полностью здоров, хорошо прибавляет в массе, а рацион кормящей мамы разнообразен — она включает в него специализированные, обогащённые продукты, то после консультации с педиатром введение прикорма можно отложить до 6 месяцев. Однако стоит помнить, что начало прикорма позднее 6 месяцев влечёт за собой высокий риск дефицита важных микроэлементов и развития аллергии.

Современные исследователи подтверждают необходимость начала прикорма в интервале с 4 до 6 меся-

цев. Стоит также помнить, что перед введением новых продуктов необходимо проконсультироваться с педиатром, так как для каждого ребёнка срок начала введения прикорма определяется индивидуально. Так, детям со сниженной массой тела и учащённым стулом прикорм целесообразно вводить, начиная с низкоаллергенных каш промышленного производства, обогащённых железом и йодом. Лучше всего предложить ребёнку гречневую или рисовую безмолочную гипоаллергенную кашу, например «ФрутоНяня». Каши «ФрутоНяня» обогащены комплексом витаминов: С, Е, РР, пантотеновая кислота, В₆, В₁, В₂, А, фолиевая кислота, D₃, биотин, В₁₂ и минеральными веществами: железо, цинк, йод. Сухую кашу «ФрутоНяня» можно быстро, легко и без комочков развести грудным молоком, молочной смесью, кото-

рую ест ребёнок, или детской водой «ФрутоНяня».

Малышам с избыточной массой тела или запорами в качестве первого прикорма вводят овощные пюре. Начать лучше с низкоаллергенных вкусов, например из цветной капусты «ФрутоНяня» или брокколи «ФрутоНяня». В пюре «ФрутоНяня» нет ничего лишнего, в их состав входят 90% овощей и 10% специально подготовленной воды. Они не содержат крахмала и загустителей, соли, сахара, масла, ГМО.

После введения овощей и каш предложите малышу фруктовые пюре и соки. Для первого знакомства с фруктами отлично подходят гипоаллергенные фруктовые пюре «ФрутоНяня» из яблока и груши. Фруктовые пюре «ФрутоНяня» приготовлены из высококачественного сырья и не содержат сахара, крахмала, загустителей и других добавок. Из соков для первого прикорма идеально подходят гипоаллергенные соки «ФрутоНяня» из яблок и из груш. Соки «ФрутоНяня» не содержат сахара, консервантов, ароматизаторов, искусственных добавок.

Тик-так

Какой режим дня наиболее благоприятен для полугодовалого малыша? Прислушаемся к мнению специалиста.

■ Кормление

Основу питания ребёнка составляет грудное молоко или молочная смесь, но в его рационе появляется прикорм, а вместе с ним и новый способ получения еды — с ложки. Все новые продукты предлагают малышу отдельно от других и в малом количестве, а потом докармливают привычной едой. В течение суток следите за реакциями ребенка (поведение, сыпь на коже, сон, стул). Если все нормально, то постепенно увеличивайте порцию. Если что-то не так — на время откажитесь от этого продукта и не предлагайте новых до исчезновения болезненных проявлений. Отложите введение прикорма, если ребёнок заболел, а также за пару дней до и после любой профилактической прививки. Сначала вы будете прикармливать кроху, держа его на руках, а позже ему понадобится высокий детский стул со столиком. Гигиеничнее и удобнее, чтобы малыш имел свой набор посуды — тарелка, кружка или поильник, несколько ложек. Главное правило — ребёнок должен быть активным участником процесса еды. Его тарелка стоит на столе, а не находится в руках у взрослого. Дайте малышу ложку. Сначала она будет «музыкальным инструментом» и игрушкой, но постепенно кроха уяснит связь ложки с приёмом пищи и будет применять её по назначению. Тянуть всё в рот — естественная потребность малыша, так что в конечном итоге и ложка окажется там!

Начиная с полугода, ребёнок способен выпивать небольшое количество жидкости из кружки. Бутылочку можно смело отдать в ручки ребёнку, слегка лишь поддерживая и направляя её в нужное положение. Если ребёнок достаточно ест днём, то физиологическая потребность в еде ночью постепенно снижается, но если он всё же просыпается, прежде чем кормить его, предложите бутылочку с водой.

■ Сон

С ритуалом укладывания полугодовалого ребёнка могут возникать сложности — в предшествующие месяцы он привык, что его носят на руках и укачивают в коляске. Поддерживать эти привычки далее нецелесообразно — малыш активно растёт, прибавляет в весе и его тяжело носить, да и длительное укачивание в коляске утомляет маму. Конечно, не стоит сразу оставлять ребёнка одного в кроватке. Посидите с ним, спойте колыбельную, поговорите тихим голосом. Если же он проявляет недовольство, на короткое время возьмите его на руки, немного успокойте и тут же верните обратно в кроватку. Вполне возможно, ваш малыш уже готов к отдельному сну, и стоит «отселить» его на некоторое расстояние от своей кровати, а может быть, и в отдельную комнату.

■ Бодрствование

Полугодовалый малыш уже способен активно передвигаться — переворачиваться, перекатываться, пол-

зять. В этот перил он овладевает важнейшими моторными функциями — учится самостоятельно садиться и вставать. Поэтому ваша задача — побуждать ребёнка к этим действиям. Активность малыша подхлёстывается его интересом к предметам. Первые попытки ползти изначально вызваны желанием завладеть каким-то предметом. Побуждая к ползанию, ставьте перед ним яркую, звучащую игрушку. Положительные эмоции — первый помощник в обучении. Полученный результат вдохновляет малыша на новые «подвиги», тогда как неудачи вызывают ощущение неуверенности.

Игрушки для полугодовалого ребёнка — это колечки, погремушки, небольшие фигурки и шарики; резиновые, пластмассовые, деревянные или матерчатые. Ребёнок знакомится с их разнообразной формой, величиной, звучанием и фактурой. Предлагайте малышу не больше двух игрушек одновременно, так как их обилие мешает сосредоточиться и быстро утомляет. Разделите имеющиеся в доме игрушки на несколько наборов, меняйте их раз в 3–4 дня — тем самым интерес к ним не будет угасать.

По мнению специалистов:

- Общая продолжительность сна в течение суток — около 15 часов.
- Периоды дневного сна — 3 раза.
- Продолжительность одного дневного сна — 1,5–2 часа.
- Максимальная длительность бодрствования — около 2 часов.
- Продолжительность ночного сна — 10–11 часов (с пробуждениями).
- Число кормлений в сутки — 5–6 раз.
- Продолжительность перерывов между кормлениями — 4 часа.

Мария ЛЕЛЮХИНА,
психолог



Чем лучше дети видят, тем больше они узнают

Enfamil

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

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

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

На правах рекламы

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



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

MeadJohnson
Nutrition

www.enfamil.ru

Бесплатная «горячая линия»
по России 8 800 200 1888

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

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

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

Mead Johnson Nutrition — Мид Джонсон Нутришен

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





Наглядная геометрия

Игра с пирамидкой развивает мелкую моторику, координацию движений, логику и речь, учит восприятию цвета и формы. Но главное, она помогает малышу в усвоении первых математических величин – большой- маленький, побольше- поменьше.

Пирамидки – одна из самых древних игрушек. Их находили в древне-египетских захоронениях, они были знакомы Средневековой Европе и Древней Руси. На Руси эту игру называли «башенка». Сейчас в магазинах мы видим огромное разнообразие пирамидок, не только классических (с разноцветными кольцами разной величины), но и современных – с обилием декоративных элементов. А нужно ли так их так усложнять?

■ Правильный выбор

В каждом возрасте пирамидки нужны разные. Игрушка должна непременно изменяться, усложняться, опережать опыт ребёнка, ставить перед ним каждый раз новую задачу, опираясь на уже приобретённый навык, знания и умения. Для детей, которые не знакомы с этой игрушкой, подойдут совсем простые пирамидки, содержащие от двух до четырёх колечек, желательно окрашенных в один тон, одного размера или диаметра, а также пирамидки с

кольцами двух контрастных величин – большими и маленькими. Стержень у такой пирамидки должен быть толстым и коротким, так как на такой стержень легче одевать колечки. Дырочки колечек должны значительно превосходить диаметр стержня, что тоже облегчает нанизывание. Также подойдет и тряпичная пирамидка на липучке – как предвестник игры с игрушками такого типа. Пластмасса, ткань, резина, дерево – вот материал для первых пирамидок.

Чтобы ребёнок смог действовать с ней, а не просто манипулировать, необходимо вызвать интерес к игрушке. Снимайте по одному колечки со своей пирамидки, стимулируя малыша сделать также со своей игрушкой, затем наденьте их обратно. Это – подражание, основа будущего обучения. Если малыш не справляется с заданием по показу, используйте метод пассивных движений. Возьмите руки малыша в свои и вместе проделывайте разучиваемые действия. Если же ребёнок справился с заданием, побудите его выполнить действие по словесной инструкции, сочетающейся с показом действия. И наконец, далее малыш начинает выполнять действие только по инструкции. Таким же способом дети учатся играть и в другие игры: «ладушки», «до свидания», показывать части тела на себе и на кукле, укладывать спать и кормить мишку.

■ Урок математики

Предложите малышу изучить величину колец. Для этого покажите две пирамидки. Одна – с большими колечками, другая – с маленькими. Обратите внимание малыша, что на один стержень мы надеваем маленькие колечки, а на другой – большие кольца. Выделяйте интонационно слово «большой» низким голосом, а «маленький» – высоким, тонким голосом. Дайте малышу кольцо и спросите, куда его лучше надеть.

В следующей игре научите ребёнка собирать пирамидку из четырёх колец – двух больших и двух маленьких. Разница между величиной



Суть вещей

Двух- трёхлетний малыш уже способен активно осваивать окружающий мир.

Самые главные открытия в этом возрасте ребёнок делает, манипулируя предметами. Малыш словно подстерегает заинтересовавшую его вещь — он захватывает ложку или карандаш вновь и вновь, пока они не окажутся в руке в нужном, «правильном» положении. Недаром этот возраст называют обезьяноподобным. Игры реальными бытовыми предметами формируют исследовательское отношение к миру: «Для чего это нужно? Что можно из этого сделать?» Функция предмета — важное интеллектуальное открытие раннего возраста. В это время детям свойственен предметный педантизм: ложкой можно только есть, а совочком только копать, папины тапочки одевает только папа и их категорически нельзя предлагать другому дяде.

Изучение свойств предметов, способов их функционирования — это становится для ребёнка даже более интересным, чем общение со взрослыми. Взрослые остаются привлекательными в глазах малыша постольку, поскольку могут показать какие-нибудь действия с предметами или волшебным образом «открыть» их скрытые свойства. Общение с родителями и пра-родителями приобретает деловой характер.

«Внимание! Родители потерявшейся девочки, подойдите к кассе № 1», — нередко слышим мы объявление в супермаркете. Двухлетний ребёнок уже может самостоятельно передвигаться и ориентироваться в пространстве, у него активно совершенствуется интеграция зрения и движений, но точность распознавания, успешность восприятия возможна пока только на близком расстоянии. Малышу, отставшему в ма-

Функция предмета — важное интеллектуальное открытие раннего возраста

газине от маминой тележки с продуктами, трудно распознать среди множества чужих людей родное лицо. Ребёнок младше трёх лет воспринимает либо целое (то есть блуждает глазами сразу по всем лицам, не замечая деталей), либо часть (то есть конкретное, попавшее в поле зрения лицо), но совершенно не в состоянии сканировать окружающее по принципу «часть/целое».

Дети от года до трёх лет ещё не способны обрабатывать всю информацию, которую они получают из окружающего мира. Вместе с тем они очень любознательны и активны. К полутора годам у них формируются символические образы простых предметов, и дети начинают «размышлять», опираясь на эти сим-

волические представления. Это значит, что ребёнок решает разные задачи не только методом проб и ошибок, но и в уме. Например, изучая коробочку с прорезями разной формы, он уже не пытается вложить фигурку в первое попавшееся окошечко, а сопоставляет в уме размер и форму фигуры и окошка. Такая способность проявляется и в повседневном опыте ребёнка. Вот как одна мама описывает гениальное решение своего двухлетнего сына: «Мы с Ваней были на даче, и сынишка решил отправиться за околицу. Он подошел к калитке и попробовал открыть ее. С другой стороны забора полчаса назад Ваня оставил велосипед, который мешал открыть калитку. Посмотрев через щель, Ваня задумался, пошатал калитку и вдруг, как будто испытав озарение, побежал через ворота, отодвинул мешавший велосипед и уверенно потянул калитку на себя. По мере того, как калитка открывалась, глаза малыша округлялись, а плечи расправлялись, — он нашёл решение и был доволен собой».

Продолжительность и объём внимания у малышей ещё очень небольшие. Даже занимаясь любимым делом, дети часто отвлекаются и не могут сосредоточиться на нём более 15–20 минут.

Ограниченность способностей, в том числе мышления, внимания, памяти, на самом деле весьма полезна для психики ребёнка раннего возраста. Ему трудно ориентироваться в пространстве, и потому он держится ближе к взрослым, строит с ними отношения привязанности. Малышу пока не удаётся уловить причинно-следственные связи между явлениями, и это подстёгивает его к формулированию вопросов, развитию речи. Пока интеллект несовершенно, у ребёнка продолжается игровой период, он играет — а это открывает широкие возможности для усвоения норм поведения и развития общения.

Татьяна АВДУЛОВА,
кандидат психологических наук

Крем Д-Пантенол



восстановит сухую и поврежденную кожу
после солнечных ожогов

обладает легкой консистенцией
и быстро впитывается, не оставляя следов

Почувствуй кожей
ласку лета!



Н ЛС-001251 П N011108 www.stada.ru. Производство АО «ЯДРАН», Хорватия. Маркетинг и дистрибуция: ОАО «Нижфарм». Реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ



Макарониной стучу

Речевое развитие напрямую связано с подвижностью пальцев. Тренажёрами для пальчиковой разминки могут стать весьма необычные предметы.

Малышам от года до трёх лет очень нравится играть с деревянными матрёшками, грибками, ёлочками, с массажными мячами и счётными палочками Монтессори. Эти предметы можно использовать на занятиях по развитию речи.

Играем с колочим мячом:

Моя ладошка — это пруд,
По ней кораблики плывут.

(Катаем массажный мячик между ладоней.)

Моя ладошка, как лужок,
И тихо падает снежок.

(В правой руке массажный мячик, левую руку держим ладонью вверх. Поднимаем и опускаем мяч на ладонь левой руки.)

Моя ладошка, как тетрадь,
И буду я сейчас писать.

(«Пишем» массажным мячиком по ладони левой руки.)

Моя ладошка, как окно,
Его пора помыть давно.

(«Моем» массажным мячом ладонь левой руки.)

Моя ладошка, как дорожка,
И по ней бежала кошка.

(Быстро катаем мячик между ладоней.)

Для массажа пальчиков приготовятся цветные макароны:

Листик с веток вдруг упал,
И в ладошку мне попал.

(Катаем макаронины между ладонями.)

Познакомим с пальчиками:

(Называя пальчик, массируем его макарониной по всей длине.)

Указательный и средний,
Безымянный и последний,
Самый маленький такой...

(Зажимаем макаронины названными пальцами.)

И, конечно же, БОЛЬШОЙ!
(Показываем большой палец: «ВО!»)

При повторении упражнения руки меняются.

С помощью счётных палочек Монтессори или незаточенных карандашей можно изобразить ежа:

Бом-бом, бом-бом,
(При каждом повторении этой строчки ударяем палочками над головой.)

Целый день гуляет ёжик!
(Палочки «шагают» по полу.)

Бом-бом, бом-бом,
С барабаном за плечами.

(Палочки «шагают».)

Бом-бом, бом-бом,
Ёжик в лес пришел случайно,

(Палочки «шагают».)

Очень шишки он любил,

(Опускаем палочки на колени.)

Барабан в лесу забыл!

Бом-бом, бом-бом,

(Ударяем палочками в более быстром темпе.)

Шишки падали, срывались!

(«Шагаем» палочками в ускоренном темпе.)

Бом-бом, бом-бом,

И о землю ударялись!

Бом-бом, бом-бом,

Очень зайчики струхнули,

Глаз до зорьки не сомкнули!

На начальном этапе дети выполняют упражнение с помощью взрослых (используйте приём «рука в руке»), а позднее начинают самостоятельно отбивать ритм палочками.

С теми же палочками играем в следующие игры:

«Петушок»

Петя, Петя, Петушок!

(Ритмично «ходим» палочками по полу.)

Золотой наш гребешок!

Важно ходит по двору

И кричит: «Кукареку!»

(Ритмично ударяем палочками над головой.)

Взгромоздится на плетень

(Палочки «прыгают» на ноги.)

И кричит весь день, весь день!

(Массажуем палочками ноги.)

Подружка курочка его

(Ритмично «ходим» палочками по полу.)

Кричит с утра: «Ко-ко! Ко-ко!»

(Ритмично ударяем палочками над головой.)

И яички всё несёт, пока ей петушок поёт!

(Катаем палочки между ладошками.)

«Иголлка»

Вышивает, шьёт иголлка,

Пальцу больно, пальцу колко.

(Заострённым концом палочки нажимаем на каждый пальчик.)

А напёрсток в тот же миг

(Проводим палочкой между пальцами.)

К девочке на пальчик — прыг!

(Зажимаем палочку между ладонями.)

Говорит иголлка: «Шей!

(Катаем палочку между ладонями.)

И колотья мне не смей!»

(Палочками производим короткие, отрывистые звуки «чик-чик».)

Занимайтесь со своим ребёнком!
И пусть занятия приносят радость!

Кристина КОРОЛЁВА,

учитель-логопед высшей квалификационной категории



АДРЕСА МОСКОВСКИХ МАГАЗИНОВ
+27 магазинов в Санкт-Петербурге



СЕТЬ МАГАЗИНОВ
ДЕТИ
ДЕТСКИЕ ТОВАРЫ

Москва

<ul style="list-style-type: none"> ✳ Бирюлевская ул., д.51 (м. Царицыно) тел.: (495) 385-74-84 ✳ Бородинские пруды, д. 26, ЖК "Ключевой" (м. Марьино) тел.: (495) 820-58-84 ✳ Дмировское шоссе д.29 стр.1 (м. Тимирязевская) тел.: (495) 977-43-43 ✳ Дмитровское шоссе д.98, ТЦ "РТС" (м. Петровско-Разумовская) тел.: (495) 287-40-63 ✳ Каховка ул., д.29 А (м. Севастопольская) тел.: (495) 123-93-12 ✳ Кировоградская ул., д.13, ТЦ "Коренфор" (м. Пискаревка) тел.: (495) 721-82-42 ✳ Кронштадтский б-р д.9/4, ТЦ "Крошар" (м. Водный стадион) тел.: (495) 287-40-63 ✳ Ленинский пр., д.101 (м. Пр-т Вернадского) тел.: (495) 660-28-46 ✳ Люблинская ул., д.153 (м. Марьино) тел.: (495) 787-40-38 ✳ Маршала Катукова ул., д.18 (м. Строгино) тел.: (495) 750-36-20 ✳ Менжинского ул., д.25 (м. Бабушкинская) тел.: (495) 186-08-10 ✳ Митинская ул., д.50 (м. Митино) тел.: (495) 751-64-58 ✳ Народного Ополчения ул., д.21 к.1 (м. Октябрьское Поле) тел.: (495) 947-87-30 ✳ Ореховый бульвар, д.22 А, ТЦ "Облако" (м. Домодедовская) тел.: (495) 589-22-16 ✳ Пришвина ул., д.3 (м. Алтуфьево) тел.: (495) 207-93-11 ✳ Пролетарский пр., д.19, к.1 (м. Кантемировская) тел.: (495) 320-25-13 ✳ пр. Мира, д.211 к.2, ТЦ "Золотой Вавилон" (м. ВДНХ) тел.: (495) 665-13-75 ✳ Профсоюзная ул., д.56, ТЦ "Черемушки" (м. Новые Черемушки) тел.: (495) 968-71-76 ✳ Профсоюзная ул., д.61 А, ТЦ "Калужский", Детский квартал (м. Калужская) тел.: (495) 926-35-46 	<ul style="list-style-type: none"> ✳ Профсоюзная ул., д.129 А, ТЦ "Принц Плаза" (м. Тельный Стан) тел.: (495) 987-16-57 ✳ Профсоюзная ул., д.152 (м. Тельный Стан) тел.: (495) 337-08-00 ✳ Пятницкое шоссе д.29, корп.2 (м. Митино) тел.: (495) 51-44-88 ✳ Рязанский проспект, д.2 корп.2, ТЦ "Город" (м. Выхино) тел.: (495) 793-93-95 ✳ Санникова ул., д.13 (м. Отрадное) тел.: (495) 953-12-00 ✳ Семёновская пл., д.7 корп.17А (м. Семёновская) тел.: (495) 238-70-94 ✳ Туристская ул., д.15 (м. Сходненская) тел.: (495) 944-39-19 ✳ Харьковская ул., д.1, корп.6 (м. Пискаревка) тел.: (495) 383-20-13 ✳ Ш. Энтузиастов, д.12 к.2, ТЦ "Город" (м. Авиамоторная) тел.: (495) 344-55-75 <p>ВЭЙПАРК г. Москва, 71 км МКАД. <u>ДЛЯ ОТКРЫТИЯ</u></p> <p>Московская область</p> <ul style="list-style-type: none"> ✳ г. Балашиха, ш. Энтузиастов, д.66 А тел.: (495) 662-41-76 ✳ г. Дубна, ул. Попова д.10, стр.2 тел.: (495) 499-99-99 ✳ г. Котельники, 1-ый Покровский пр., д.1 пом. 3107, ТЦ "Мега Белая Дача" (м. Выхино) тел.: (495) 739-27-50 ✳ г. Мытищи, ул. Коммунистическая, д.1, ТЦ "М" (м.ВДНХ) тел.: (495) 662-82-90 ✳ г. Подольск, ул. Ленинградская, д.10/8 тел.: (495) 752-02-01 ✳ г. Раменское, ул. Косовоимейская д.13А тел.: (495) 464-57-65 ✳ г. Электросталь, ул. Корешкова д.3, ТЦ "Парк Плаза" тел.: (495) 574-75-46 ✳ г. Обнинский, ул. Лесная, д.14 тел.: (495) 215-25-99 ✳ г. Солнечногорск, ул. Почтовая, д.17/8 тел.: (495) 775-74-29 ✳ г. Рузьев, ул. Ленина, д.1А ТЦ "Кара" тел.: (495) 508-82-50
---	---

интернет - магазин: online.detishop.ru единая справочная служба: www.detishop.ru ☎ 8-800-700-7447

**вырежи купон
соверши покупку
и получи
дисконтную карту
на 3% скидку в подарок!**

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



Вкусный прикорм

Малыш подрастает, и с 4–6 месяцев наступает время введения в рацион ребёнка дополнительного питания – прикорма.

Педиатры рекомендуют использовать в качестве прикорма специальные каши промышленного производства. Их достоинствами являются безопасность и высокое качество сырья, гарантированный сбалансированный состав, обогащение основными витаминами и минералами, быстрота и лёгкость приготовления.

В качестве первых каш лучше использовать не содержащие глютен (белок злаковых, способный вызвать аллергию). К безглютеновым крупам относятся рис, гречка, кукуруза.

Гречка богата витаминами группы В, калием, фосфором, железом и магнием. Рис значительно богат углеводами и калием. С 5 месяцев можно попробовать Рисово-кукурузную, а с 6 месяцев Рисово-банано-

вую кашу на основе детской молочной смеси. Вкусная и питательная каша 4 злака станет первой глютеносодержащей кашей в прикорме детей с 6 месяцев. Ароматная Пшеничная каша с 5 фруктами не оставит равнодушным ни одного кроху – ведь она такая вкусная!

Как же сложно выбрать самую полезную кашу из огромного ассортимента продукции, представленной на полке! Попробуйте вкусные и питательные Friso каши из Голландии! Компания Фризленд Кампина уже более 60 лет является одним из крупнейших производителей детского питания в мире. Специальная обработка злаков сохраняет их уникальные природные свойства, а комплекс «Boostimune» (пребиотические волокна+селен+цинк) в составе каш

благоприятно влияет на иммунитет. Для формирования у ребёнка правильных вкусовых привычек содержание сахарозы в кашах снижено.

Как здорово, когда ваш малыш уплетает вкусную кашку за обе щеки, а вы получаете огромное удовольствие, наблюдая за ним...

Остается только пожелать вашему малышу – приятного аппетита с Friso!



Консультация специалиста по вопросам вскармливания детей раннего возраста: 8 800 333 25 08 (звонок по России бесплатный) www.frisoclub.ru [На правах рекламы](#)



рые должны обратить на себя внимание родителей. Например, невнятная, смазанная речь или недостаточное развитие умений, требующих тонких и точных движений — застёгивание пуговиц, завязывание шнурков, рисование и раскрашивание, письмо и речь. При письме, рисовании и раскрашивании ребёнок делает такой сильный нажим на карандаш и ручку, что оставляет дырки в бумаге. Ему трудно писать, не отрывая ручку от бумаги, как это часто требуют в школе, он жалуется на усталость руки и боли в руке. Всегда помните о том, что если у ребёнка плохой почерк или он некрасиво рисует, как правило, дело не в нежелании выполнить задание хорошо и аккуратно, а в наличии трудностей, которые мешают достичь желаемого. Дети не любят писать и рисовать потому, что у них не получается, а не наоборот. Приводим образец письма мальчика, у которого к возрасту 12 лет проблемы регуляции тонуса так и не были решены. (См. фото внизу).

Как помочь? Конечно, желательно, чтобы ребёнка посмотрел хороший врач-невролог, который смог бы понять, действительно ли дело в тонусе и только ли в тонусе. Бывают ведь и другие причины, по которым формируется плохой почерк. Если у малыша есть речедвигательные трудности, ему нужна помощь логопеда, массаж языка и артикуляторная гимнастика. Следующий шаг — общий массаж (в том числе расслабляющий, если есть тенденция к нарастанию мышечного тонуса в процессе деятельности) и двигательная коррекция (её обычно проводят нейропсихологи).

Приведём некоторые упражнения, полезные в этом случае. Их

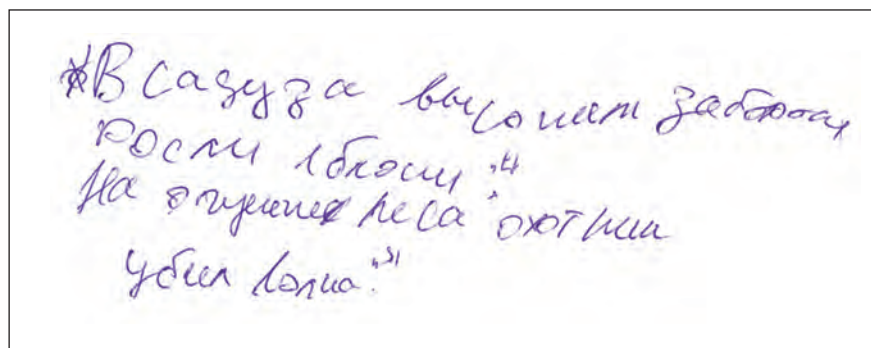
Невесомость

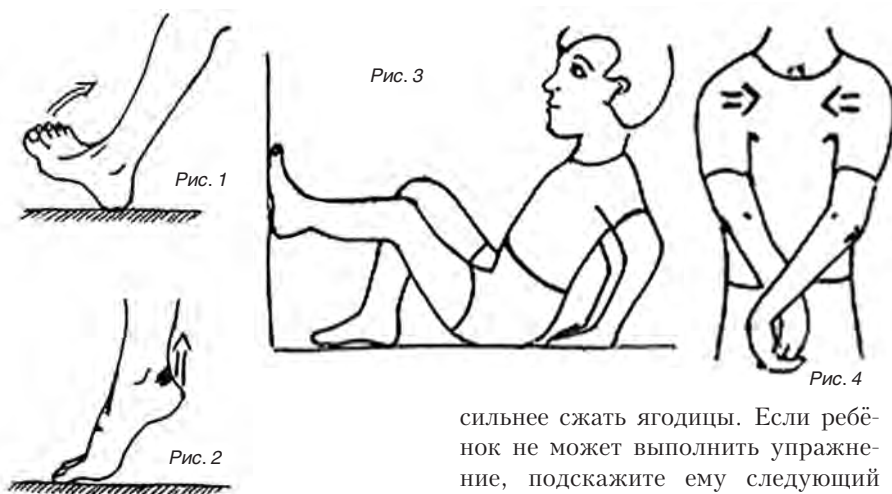
Нарушенный мышечный тонус не только сковывает движения, но и препятствует развитию других жизненно важных навыков. Что делать? Представить себя бабочкой.

Мышечная дистония, гипертонус и гипотонус конечностей — такие слова обычно звучат из уст детского невропатолога на первом году жизни ребёнка. Нарушения регуляции мышечного тонуса становятся причиной задержки появления основных видов движений: малышу трудно удерживать голову, переворачиваться, садиться или вставать. Обычно в таких случаях назначают один или несколько курсов массажа, рекомендуют посещение бассейна, назначают медикаментозную терапию. Если родители честно выполняют все рекомендации, то к концу первого года жизни дети, как правило, избавляются от этой проблемы и про неё все забывают. Позже, когда ребёнок начинает активно осваивать различные жизненно важные навыки, родителям часто не приходит в голову, что некоторая неуклюжесть

малыша, сложности освоения действий, требующих мелкой моторики, а затем и сложный почерк могут быть связаны с недостаточно развитыми возможностями регуляции мышечного тонуса.

Есть ли у ребёнка трудности подобного рода? Конечно, лучше всего обратиться к хорошему неврологу, который мог бы внимательно обследовать эту сферу. Между тем, существуют косвенные признаки, кото-





можно выполнять с ребёнком дома. Они рассчитаны на последовательное напряжение и расслабление различных групп мышц. После выполнения каждого упражнения спросите у малыша, устал ли он, где более всего чувствуется усталость, что ощущают его мышцы, когда он делает упражнение: боль, дрожь, тепло и т.д. Каждое упражнение выполняется несколько раз подряд. Ориентируйтесь на возможности вашего ребёнка. Желательно, чтобы упражнение сопровождалось соответствующим дыханием: на напряжение мышц — вдох, затем задержка дыхания, на расслабление мышц — выдох. Каждое упражнение выполняйте несколько раз (от двух до пяти).

• Предложите ребёнку сесть на невысокий стул так, чтобы его ступни полностью стояли на полу. Попросите его как можно выше поднять вверх носки (пятки остаются стоять на полу), немного подержать ноги в таком положении, затем медленно опустить (см. рис.1).

• Как можно выше поднять пятки так, чтобы носки ног оставались стоять на полу, подержать немного ноги в таком положении, а затем с силой опустить на пол. Остальное — как в упр. 1 (рис.2).

• Сесть на пол так, чтобы упереться ногами в стену. Попросите ребенка «отодвинуть» стену правой ногой, затем левой (рис.3). После каждой попытки нога обязательно должна отдохнуть и расслабиться.

• Встать на ноги и как можно

сильнее сжать ягодичы. Если ребёнок не может выполнить упражнение, подскажите ему следующий образ: пусть представит себе, что должен удержать ягодичами монетку так, чтобы она не упала. Через несколько секунд напряжения нужно перейти к расслаблению.

• Лечь или сесть на пол, как можно сильнее надуть живот, немного побыть в этом состоянии, затем расслабиться.

• Вытянуть вперед руки и как можно сильнее сжать кулаки.

• Как можно сильнее растопырить пальцы рук.

• Попросите ребёнка в положении сидя скрестить руки перед животом, сцепить их в замок и как можно сильнее свести плечи, оставаться в таком положении несколько секунд. Затем расслабиться (рис.4).

• Сцепить руки за спиной и с силой свести лопатки.

• Поднять плечи как можно выше, «достать ими до ушей».

• Попросите ребёнка как можно сильнее открыть рот. После нескольких секунд напряжения медленно закрыть рот. Оскалить зубы, вытянуть губы в трубочку, наморщить нос, зажмурить глаза, открыть глаза как можно шире, надуть щеки.

• Предложите ребёнку напрячь как можно сильнее все тело разом. Это упражнение можно выполнять лежа на спине. Сначала нужно сжаться в комочек, а затем расслабиться и свободно лечь обратно на спину и полежать с закрытыми глазами и слегка приоткрытым ртом, не шевелясь, столько, сколько захочется.

• Так как существует прямая связь между напряжением и ощуще-

нием тяжести, расслаблением и ощущением лёгкости, очень эффективно в работе с детьми прийти к пониманию этих состояний с помощью проигрывания образов, эти состояния олицетворяющих. Предложите ребёнку «побыть» бабочкой, лёгкой и воздушной, «полетать» с цветка на цветок; затем пусть он вообразит себя сильным и тяжёлым слонем, который ходит, громко топая и переваливаясь. Проиграйте разные роли: мышшки, медведя, кошки, зайчика, бегемота.

• Подвесьте на ниточку колокольчик и попросите ребёнка дотрагиваться до него то так, чтобы он не зазвенел, а то, наоборот, так, чтобы он зазвенел громко. Выполнять упражнение лучше в некой последовательности, например, такой — «громко, громко, тихо, громко, громко, тихо». Таким образом вы ещё и потренируете внимательность у ребёнка. Не забывайте про вторую руку. Ей тоже нужны занятия.

• Для детей, испытывающих стойкие трудности усвоения графической стороны письма, существуют дополнительные рекомендации, которые позволяют усваивать учебный материал, не бросая все свои силы на письменную работу:

1) Выбрать удобный пишущий прибор. В ряде случаев рекомендуется переход на письмо простым карандашом. Если это ручка — она должна легко оставлять след.

2) Не заставляйте ребёнка писать без отрыва. Письмо без отрыва приводит к нарастанию тонуса в руке и, соответственно, появлению неприятных ощущений, усилению трудностей выполнения точных движений. В особенно сложных случаях рекомендуется переход на письмо печатными буквами.

3) Обучайте ребёнка печатанию на клавиатуре компьютера вслепую. Это сильно облегчит ему жизнь во взрослые годы.

4) Сократите по возможности объем письменных заданий. Таким детям лучше давать задания в бланковом виде («вставь букву», «выбери правильный ответ»).

Ольга СЕМЁНОВА,
кандидат психологических наук

Здесь
и сейчас



Счастливые часов не наблюдают. Это в полной мере относится к дошколятам. А первоклашкам уже приходится следить за временем – иначе будешь всюду опаздывать.

Что такое время? «Это предмет, изображающий цифры», «это будильник», – скажут дети. Время как понятие им воспринять трудно. Так же трудно, как представить, что оно может течь, уходить безвозвратно. Ведь они живут здесь и сейчас. В течение первых лет жизни у ребёнка из собственного жизненного опыта складываются представления о продолжительности таких промежутков времени, как утро, день, вечер, ночь. Именно поэтому пер-

вая мера времени, которую постигают дети, – это сутки. К трём годам ребёнок может различать части суток и называть их. Лучше начинать осваивать контрастные временные промежутки: день – ночь, утро – вечер, а затем уже познакомить ребёнка со смешанными частями суток: утро и день, вечер и ночь. Весьма часто путаница возникает из-за того, что время привязано, в восприятии ребёнка, к режиму дня. Он знает, что ночью спят, а утром просыпаются. Поэтому после «тихого часа» в детском саду пятилетний малыш вполне может заявить: «Сейчас утро, я пойду на завтрак».

После того как ребёнок научился различать и называть части суток и их смену, ему предстоит знакомство с понятиями «сегодня», «вчера», «завтра». Детям дошкольного возраста, особенно с логопедическим диагнозом, бывает трудно вспомнить не только то, что было вчера или даже сегодня, но и буквально несколько часов назад. Очень часто можно услышать от них такое: «Завтра я был в гостях». Дети часто смешивают названия времён года и месяцев. «Какой сейчас наступил месяц? – Март. – А как называется месяц, который уже закончился, который был перед мартом? – Зима». А вот с «сегодня» обычно трудностей не бывает: «Сегодня – это то, что сейчас». Следующие меры времени, которые предстоит изучить, это неделя, месяц, год. Нужно усвоить последовательность дней недели, месяцев и времён года, запомнить их названия.

Как развивать у детей чувство времени? Пригодится умение определять и чувствовать его отрезки. Первоначальная доступная детям единица времени – 1 минута. Покажите детям, что можно успеть сделать за разные отрезки времени – за 3, 5 и 10 минут, а затем за 15, 20, 30 минут. Дети могут самостоятельно следить за течением времени, для этого необходимо умение пользоваться часами. Уловить, как течёт время, помогают наблюдения за сезонными изменениями в живой

и неживой природе. Чтобы закрепить у детей временные представления, используйте стихи, загадки, поговорки, поговорки и игры.

Одной из самых лучших проверок усвоения ребёнком временных представлений является, на мой взгляд, игра «Назови соседей». Предложите детям назвать «соседей» утра, субботы, апреля. Чтобы справиться с этим заданием, нужно чётко представлять в уме содержание конкретного временного понятия.

Игра «Когда это бывает?» проводится с мячом. Ведущий бросает мяч и задаёт ребёнку вопросы о том, что происходит в разные времена года, части суток, дни недели.

Для игры «В какое время года нужны эти предметы?» нужны карточки с одеждой, обувью, головными уборами, игрушками, спортивным инвентарём. С их помощью отработывается умение соотносить предметы с временами года.

Дети всегда с удовольствием отгадывают стихотворения:

Когда петушок
Раньше всех встаёт,
Голосисто поёт,
Солнышко встречать зовёт?
(Утром)

Когда это бывает,
Что солнышко совсем уже садится,
Гвоздика лепестки свои свернёт,
А дети спать уж собираются ложиться?
(Вечером)

Братьев этих ровно семь.
Вам они известны все.
Каждую неделю кругом
Ходят братья друг за другом.
Прощается последний,
Появляется передний.
(Дни недели)

Двенадцать братьев
Друг за другом бродят,
Друг друга не обходят.
(Месяцы)

Екатерина МОЛЧАШКИНА,
учитель-логопед

Чувство времени

С восьми утра до десяти – подвиг. Так было у барона Мюнхгаузена. Нам же не хватает времени на самые обычные, повседневные дела.

В современном высокотехнологичном мире появилось много устройств, которые замещают собой внутреннее чувство времени – это органайзеры и электронные ежедневники, функции напоминания в телефонах и компьютерах. Но вот парадокс: активно пользуясь техническими новинками, мы потихоньку теряем контроль над минутами и часами, не успеваем, торопимся.

Мы привыкли воспринимать время как прямую: сзади прошлое, впереди будущее, а сейчас – точка на прямой – настоящее. Наши предки воспринимали время циклично, как круг: оно повторялось изо дня в день, из года в год. Для них будущее не было загадочным и непредсказуемым, оно повторяло прошлое. Природа диктовала им ритм жизни. Сейчас дела обстоят по-другому: мы меньше зависим от природы, от смены времён года и времени суток. Мы свободны распоряжаться временем, но рачительные ли мы хозяева?

Учить ребёнка экономить часы и минуты или не портить ему детство взрослыми проблемами – этот вопрос решайте самостоятельно. Однако, хотим мы того или нет, он рано или поздно попадает под временной пресс: расписания занятий есть не только в школе, но даже в детских садах. Если родители не осознают, насколько важна дисциплина и самоорганизация, то и дитя пребывает в абсолютной уверенности, что скучные предписания – это не для него. Возможно, из него вырастет творческая, свободная личность, но повзрослев, он неминуемо столкнётся с проблемами и на работе, и в отношениях с близкими. Есть и другая крайность. Родители чрезмерно беспокоятся о своём чаде, всё время проверяют, сделал ли он уроки, записал ли задания, успел ли на секцию. Приходится признать – ребёнок ни-

когда не научится организовывать своё время, если за него это делают другие. Разработайте вместе с ним его собственный распорядок дня. Но не делайте всё за него, не лишайте его самостоятельности!

Умение планировать свои дела – навык, полезный для каждого. Чтобы план получился выполнимым, следуйте некоторым правилам.

- Любое дело стоит времени и усилий только при условии, что оно для вас действительно необходимо. Подумайте, что для вас действительно важно, расставьте приоритеты. Если перед нами громадный список дел, у нас опускаются руки. А между тем, есть дела насущные, важные, а есть сиюминутные и необязательные. Разделяйте их, записывайте их в свой блокнот разным цветом.

- Чётко формулируйте желаемые результаты. Например, не «обратиться в квартиру», а «вымыть пол на кухне и в гостиной». То же самое касается и ребёнка – не «сделать уроки», а «решить пять примеров по математике и написать два упражнения по русскому». Трудоёмкое дело лучше делить на этапы.

- План должен быть реалистичным. Оценивайте свои силы адекватно, не планируйте больше, чем в ваших силах.

- Не пытайтесь сделать универсальный план на всю жизнь – это невозможно. Его нужно составлять по принципу «здесь и сейчас». План – это не тяжкая повинность, а поддержка и опора в житейских заботах. Делайте его удобным и приятным для себя, включайте в него поощрения – те дела, которые вы делаете с удовольствием. Зачастую, составляя список текущих дел, мы забываем о досуге, а потом, выбившись из сил, начинаем по кусочкам выкраивать себе время на отдых. Составив однажды план, мы редко пересматриваем его, не задаёмся вопросом, насколько он хорош. В результате он становится формальностью.

И еще. Время нужно экономить, но есть вещи, которые дороже времени. Это общение в кругу семьи, это нежность и ласка, это игры с детьми. Не жалейте времени на то, чтобы просто побыть с детьми, вместе любоваться природой, шалить и радоваться. На общение с семьёй нужно отводить не часы, а дни в своем расписании.

Семейные традиции делают общение с домочадцами регулярным и интересным. Это может быть совместное чтение перед сном или общий ужин, дальние прогулки, походы в театр и многое другое. Детям очень важно, сколько мы уделяем им времени. Деньги, подарки не заменят им нашего внимания. Не обманывайте себя: совместный просмотр телевизора – это ещё не совместный досуг.

Виталий СОНЬКИН,
психолог



Сейчас скажу



Страхи, психологические травмы – провоцирующие факторы заикания, но не его причина.

Первопричиной нарушения плавности речи является органическое поражение головного мозга. Все страхи, испуги, психотравмирующие ситуации являются лишь провоцирующими факторами, но не причиной. Заметив запинки в речи ребёнка, необходимо сразу обратиться к логопеду. У детей заикание обычно сочетается с дискоординацией в общей двигательной сфере: наблюдается неспособность двигаться, попадать в такт музыке, воспроизводить простой ритмический ряд.

Родительская неграмотность может приводить к непоправимым последствиям, и тогда незначительные речевые нарушения перерастают в серьёзную проблему. Очень часто взрослые начинают одёргивать заикающегося ребёнка, советуют ему остановиться, подумать, вдохнуть. Этого делать категорически нельзя. Противопоказаны в работе с заикающимися детьми и упражнения на дыхание. Пока у ребёнка нет

фиксации на речевом дефекте – нет страха речи. Если малыш заметил запинку, у него возникает логоневроз, который проявляется в стеснении говорить, а иногда и в полном отказе от речи, в появлении сопутствующих движений во время речи, речевых эмбол (вставок) в виде отдельных звуков или слогов.

Речь окружающих ребёнка взрослых должна быть спокойной, плавной, по возможности грамматически упрощённой, чтобы ребёнок, подражая, говорил так же спокойно. В начальной стадии развития заикания полезен щадящий речевой режим. Он заключается не в полном отказе от речи, а в отсутствии излишнего возбуждения к ней. Это необходимо для того, чтобы запинка не «закрепилась», чтобы ребёнок, по возможности, её не заметил. На других стадиях заикания, когда запинка уже крепко вошла в речь, отсутствие или ограничение общения может только расстроить ребёнка – ведь он может подумать, что с ним не хотят разговаривать.

Укрепление вегетативной системы очень важно для лечения заикания

Укрепить вегетативную систему помогает соблюдение режима дня, закалка. Ритмический допинг в виде плавания, катания на велосипеде, бега, лыж стимулирует развитие и созревание мозговых структур. При коррекции заикания помимо специфических индивидуальных логопедических занятий полезно использовать логоритмику – систему упражнений, заданий, игр на основе сочетания музыки и движения, музыки и слова, музыки, слова и движения. Эти упражнения помогают снять напряжение с органов речи, переключить внимание на выполнение упражнений для рук и тела.

Заучивание стихотворений, чистоговорок, пословиц и поговорок, их

декламация в умеренном темпе помогает выработать послоговой и пословный ритмы речи, выравнивает её темп. Речь окружающих взрослых по возможности должна быть приближена к естественной. Ведь логопед, выправляя речь, не нарушает и не заменяет уже сложившуюся манеру говорить у заикающегося. Зачастую простая речь бытового уровня в общении с родителями и близкими людьми звучит у ребёнка лучше, чем публичные выступления, ответ у доски в классе, чтение текстов со сложными грамматическими конструкциями.

Для полной коррекции заикания помимо логопеда должны работать неврологи, психологи и, конечно же, родители. Психика ребёнка активно реагирует на взаимоотношения в семье. Глобальная занятость на работе не позволяет родителям уделять должное внимание детям. Недостаток живого общения ребёнок пытается компенсировать просмотром телепрограмм, сидением за компьютером,

что, в свою очередь, расшатывает и деформирует незрелую детскую психику: появляется раздражительность, неустойчивость внимания, непослушание, спад успеваемости в школе, нарушения сна и поведения. Нереализованная потребность в свободном общении с окружающими может приводить к эмоциональной угнетённости, раздражительности, отчаянию, физическому напряжению во время речи, повышенной эмоциональной истощаемости.

Хочется подчеркнуть, что заикание (логоневроз) – сложное, комплексное нарушение, требующее комплексного подхода к лечению.

Юлия ДОЛИНА,
логопед

В желудке всё спокойно

Жалобы на боли в животе – нередкое явление в детском возрасте. Причин множество. Но чаще боль – следствие нарушения моторики пищеварительного тракта.

Что такое «функциональные заболевания пищеварительного тракта»?

Если специалисты не выявляют каких-либо органических изменений в желудке или кишечнике, а расстройство есть, то такое заболевание называют функциональным. Их очень много. Одним из наиболее распространённых расстройств является «функциональная диспепсия».

Как проявляется функциональная диспепсия у детей?

Прежде всего – периодическими болями в животе, чувством переполнения в подложечной области после еды, ранним насыщением, тошнотой, рвотой, отрыжкой, изжогой. Такой симптом диспепсии, как изжога, связан с забросом содержимого желудка в пищевод; тяжесть, вздутие живота – с нарушением эвакуации из желудка и кишечника; горечь во рту – с забросом содержимого желчных путей в вышележащие отделы ЖКТ. Без лечения у детей функциональная диспепсия может привести к развитию воспаления пищевода – эзофагиту, хроническому гастриту, язвенной болезни.

Как же лечить, что делать, если у ребёнка диспепсия?

Значительное место в лечении функциональной диспепсии принадлежит препаратам – универсальным регуляторам моторики: в одних отделах ЖКТ они снимают спазм, в других – усиливают моторику, уменьшают боль. Этими качествами обладает отечественный препарат Тримедат®. Он действует на всём протяжении ЖКТ, эффективен при нарушениях моторики, болях, спазмах, вздутии живота. Особенно это важно для тех детей, у которых развитие симптоматики вызвано стрессом и психологическим дискомфортом. Тримедат® сочетается с другими лекарствами и абсолютно безопасен. В России зарегистрирована форма препарата Тримедат®, которую можно применять детям с трёх лет: таблетки по 100 мг 3 раза в день. Скоро появится и суспензия, которую можно будет принимать с самого раннего возраста.



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

Забота о кишечнике вашего малыша

Лечение большинства заболеваний кишечника у детей, особенно маленьких – нелегкая задача. Необходимо крайне осторожно назначать малышу лекарства, чтобы не нанести вред ещё нежному организму. В практике детского гастроэнтеролога чаще встречаются функциональные нарушения деятельности пищеварительного тракта, к которым относится и запор у младенцев.

В лечении задержки стула у детей раннего возраста крайне важно правильно подобранное питание, которое будет стимулировать моторную деятельность толстого кишечника.

Важное направление в лечении функционального запора принадлежит эффективным и безопасным лекарствам с возможностью длительного применения, точной дозировки и хорошо переносимые. Этим требованиям соответствует препарат Дюфалак®, содержащий лактулозу, которая, по сути, является молочным сахаром. Действие Дюфалака основано на том, что лактулоза при попадании в толстую кишку, под действием бактерий распадается на органические кислоты – молочную, уксусную и другие. В результате повышается осмотическое давление и подкисляется содержимое толстой кишки. Увеличивается объём кишечного содержимого, и его консистенция становится более рыхлой.

Лактулоза стимулирует усиленный рост бифидо-, лактобактерий и просто необходима при лечении нарушений микрофлоры толстого кишечника. Дюфалак® во многом подобен натуральной пищевой клетчатке и является мягким, физиологичным регулятором функции кишечника. Он эффективен при лечении дисбактериоза, синдрома раздражённой кишки и запоров. Дюфалак® просто необходим малышам грудного возраста с кишечными проблемами, при отсутствии эффекта от диеты или использования специальных лечебных молочных смесей. Дети хорошо переносят Дюфалак®. Однако рекомендуется индивидуальный подбор дозы Дюфалака. Поэтому при возникновении проблем с кишечником у вашего малыша как можно раньше обратитесь к специалисту.



На правах рекламы

Рег. уд. П № 011717/02

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

Игрушки



Рис. Павла Зарослова

Какие игрушки дети чаще берут в руки? Те, которые помогают им выразить собственные чувства.

Игрушки — это слова ребёнка, а игра — его язык. Играя, малыш переживает заново те ситуации, которые когда-то испытал в жизни. В книге «Дети и война» психоаналитик Анна Фрейд описывает, как по-разному реагировали на бомбежку Лондона в годы Второй мировой войны взрослые и дети. Первые снова и снова рассказывали о том, какой ужас они пережили. А дети почти никогда не говорили об этом — они строили домики из кубиков и «сбрасывали» на них бомбы. Дома горели, завывали сирены, кругом были убитые и раненые, и «Скорая помощь» увозила их в больницы.

Такие игры продолжались в течение нескольких недель.

Наблюдая за игрой ребёнка, можно получить определённую информацию о его отношениях с окружающими, стиле общения в семье. Вот девочка берёт куклу и разыгрывает привычные для неё семейные сцены и ситуации. Представляя себя в роли заботливой мамы, она учится принимать точку зрения другого человека, понимать своих родителей. **Маленькие фигурки, кукольное семейство** изображают членов реальной семьи малыша и делают возможным спонтанное выражение чувств, которые посещают его в общении с домашними — радости и

гнева, страха и соперничества за внимание взрослых.

Машинки, лодки, счёты особенно важны для тревожного, застенчивого или замкнутого ребёнка, поскольку с ними можно играть в неопределённую игру, не требующую выражения чувств.

Кубики интересно швырять, ставить друг на друга, разбрасывать. Всё это позволяет детям почувствовать, что значит созидать или разрушать. Единственно правильного способа игры с кубиками не существует, и это здорово.

Солдатики, дикие животные, ружья, резиновые ножи и палки используются детьми для выраже-

ния отрицательных эмоций — гнева, злости, агрессии. Стрельба, кусание, битье и ножевые удары в ходе игры позволяют им освободиться от своих чувств и, выместив их, испытать удовлетворение. Забивая гвозди в полено из мягкой древесины или барабана палкой по вешалке, ребёнок выплёскивает эмоции и в то же время сосредотачивает на этом действии всё своё внимание и энергию. Детям неловко выражать агрессивные чувства по отношению к людям, но по отношению к диким животным — почему бы и нет? «Бесстрашный воин» не будет целиться в куклу, но с удовольствием будет стрелять во льва.

Заводные и механические мишки, собачки, прыгающие лягушки — эти игрушки с так называемыми фиксируемыми функциями самые недолговечные. С ними трудно создать сюжетную игру, зато их интересно ломать. Причиной поломки становится исследовательский интерес: «Как это устроено?» Впрочем, бывает, что, ломая игрушку, ребёнок выражает протест против человека, подарившего эту игрушку, или против раздражающих обстоятельств.

Глина, песок, вода, краски — работа с такими материалами позволяет выразить себя в творчестве. Краски для рисования пальцами и

клейстерные краски особенно полезны для тех ребят, к которым родители предъявляют чересчур строгие требования к соблюдению чистоты. Во время игры привычные табу снимаются, происходит прямой контакт с материалом, нет ничего опосредующего — ни карандаша, ни кисточки. Краски смешивают прямо пальцами, и через них настроение, эмоции буквально «перетекают» на бумагу.

Однако гиперактивным и расторможенным детям не рекомендуется работать с материалами, которые легко разбрызгиваются, размазываются. Такие действия легко могут перейти в агрессивное поведение. Уместнее предложить ребёнку листы бумаги среднего размера, **карандаши, фломастеры**, то есть изобразительные материалы, требующие координации и контроля за выполнением своих действий. Напротив, детям, эмоционально зажатым, с высокой тревожностью, более полезны материалы, требующие широких свободных движений, включающих всё тело, а не только область кисти и пальцев. Предложите им рисовать большими кистями на больших листах бумаги, прикреплённых на стенах, или писать мелом на широкой доске.

Глину и пластилин можно мять, швырять, энергично раскатывать, с силой разрывать на куски.

Посредством этих материалов можно выразить как свой творческий потенциал, так и накопившуюся агрессию.

Песок и вода не имеют структуры и могут превратиться по желанию ребёнка во что угодно: поверхность луны, зыбучие пески, пляж. Возможности их применения безграничны. Эксперименты показали, что дети, играющие с водой, значительно реже запаздывают в своём речевом развитии. В домашних условиях можно использовать и другие сыпучие материалы — крупу, соль. Однако стоит позаботиться о достаточно большом по размеру подносе, с которым ребёнок мог бы играть, сидя на полу или за столом.

Любая игрушка становится особенно привлекательной, когда в игру включается взрослый. Не стесняйтесь подыграть малышу. Если вы взяли на себя игровую роль, придайте вашему голосу соответствующую интонацию. Не прерывайте резко игру, не забывайте, что дети не способны к быстрому переключению. Если ваш выход из игры необходим, обыграйте и это. Ну, скажем, ваш магазин закрылся на обед или доктора срочно вызвали навестить больного. Играя с ребёнком, проявите вашу взрослую фантазию!

Елена БЫКОВА,
кандидат психологических наук

Портфель для первоклашки

Единственно правильный выбор — это ранец. Он позволяет равномерно распределить нагрузку на позвоночник.

Ранец должен быть:

- Лёгким. Арифметика проста. Вес пустого ранца не должен превышать 700 граммов, нагруженного — не более трёх килограммов для первоклассника, не более четырёх килограммов — для ученика второго класса. Вес школьного портфеля должен составлять 10% от веса ребёнка. Покупая школьные принадлежности, обращайте внимание не только на их внешний вид, но и на вес.

- С широкими лямками, покрытыми мягким материалом — иначе будут болеть плечи. Длина ремней —

регулируемая, чтобы ранец можно было носить как на школьную форму, так и на верхнюю одежду в холодное время года.

- Со специальной прокладкой на спине — тогда не придётся ученику ощущать на спине острые углы учебников и линеек. Портфель должен хорошо сохранять форму, иначе тетрадки и учебники будут мяться, груз будет распределяться неравномерно, да и прослужит такой рюкзак недолго.

- С надёжными, но не очень тугими застежками.

- С большим количеством самых разнообразных по форме и размеру отделений: для учебников и тетрадей, для сменной обуви и ключей, для удостоверения школьника и бутербродов. Тогда ребёнку не придётся носить с собой дополнительные сумки.

- Изготовлен из плотной, прочной ткани со специальной водоотталкивающей пропиткой. Прочность краски можно проверить, проведя по ней влажной тканью. Обратите внимание на качество швов, ниток, которыми прошит ранец.

Елена КЛИМАНТОВА,
педагог



этом других признаков депрессии у ребёнка может не быть, однако он быстро утомляется, прежние интересы не увлекают, он становится замкнутым или, наоборот, чрезмерно разговорчивым, у него снижается аппетит.

Головные боли напряжения сопровождают ребёнка, который активно посещает разнообразные дополнительные занятия, кружки, музыкальную школу или пыгается изо всех сил соответствовать завышенным требованиям собственных родителей. В этом случае боли служат сигналом организма о психо-эмоциональной перегрузке, внутреннем скрытом переживании.

Иногда головные боли появляются у детей, которым свойственно демонстративное поведение. В этом случае «у меня болит голова» может быть не жалобой на настоящую головную боль, а просто выражением, означающим нежелание ребёнка делать, например, уроки.

При осмотре ребёнка специалист обращает внимание на осанку, наличие искривлений позвоночника, которые могут приводить к неправильному распределению нагрузки на мышцы и вызывать их болезненность. Для уточнения диагноза доктор после тщательного изучения истории заболевания, подробного неврологического осмотра назначит дополнительное обследование, которое может включать консультацию окулиста (осмотр глазного дна, выявление проблем зрения), ортопеда (нарушения осанки), исследование сосудов головы и шеи (транскраниальная доплерография, дуплексное сканирование сосудов шеи), а также в отдельных случаях магнитно-резонансную томографию головного мозга (МРТ) вместе с исследованием в сосудистом режиме (МР-ангиография).

После исключения сосудистых нарушений и серьёзных неврологических заболеваний ребёнку назначают соответствующее лечение. Как правило, оно комбинированное и включает расслабляющие препараты вместе с антидепрессантами (последние всегда подключаются при длительно существующих и выражен-

Эту жалобу мы часто слышим от детей, особенно школьного возраста. Причины дискомфорта могут быть различны.

Иногда (примерно в 0,5–5% случаев) это симптом опасного заболевания. Но чаще всего головные боли — это самостоятельная проблема. В головном мозге нет болевых рецепторов, поэтому боль исходит, как правило, из оболочек мозга, костей черепа, мышц головы и шеи, кожи головы.

■ Головные боли напряжения

Это самый частый вид головных болей. Болевые ощущения появляются или усиливаются к вечеру после умственных или эмоциональных перегрузок. Лёгкие или умеренные, они не очень сильно нарушают повседневную деятельность, однако ограничивают её. Характер боли — давящий, сжимающий, не пульсирующий. Чёткой локализации нет, обычно болит вся голова, иногда

только лобные отделы или затылок. На пике головной боли может появляться тошнота, однако рвота встречается редко.

Причиной возникновения болевых ощущений может быть длительно существующее перенапряжение мышц шеи и головы — из-за перегрузок в школе, длительной работы за компьютером, конфликтов в семье, со сверстниками. Мышцы могут также страдать при наличии патологии позвоночника или длительной неправильной нагрузки на шею и голову. В этом случае стоит проверить, нет ли болезненности мышц шейно-воротниковой зоны. Если они на ощупь очень плотные, напоминают «стальные канаты», болезненны — это признак мышечного перенапряжения.

Иногда головные боли напряжения являются симптомом скрытой (маскированной) депрессии. При

ных головных болях). Сосудистые нарушения, если они есть, требуют назначения сосудистых препаратов.

Кроме лекарственной терапии существуют физические методики, такие как массаж шейно-воротниковой зоны, плавание в бассейне, приём расслабляющих ванн.

Важное значение в успешном лечении головных болей имеет психологический комфорт в семье. В каждом случае при возникновении и повторении жалоб на повторяющиеся головные боли, особенно если они нарушают повседневную деятельность (ограничивают прогулки, мешают занятиям в школе, подготовке домашних заданий), нужно обратиться к врачу, чтобы он назначил обследование, а затем — необходимое лечение.

■ Мигрень

Головная боль очень интенсивная, пульсирующая, чаще односторонняя, однако не менее чем в 40% случаев может быть двусторонней, локализуется обычно в лобно-височной, глазничной области, усиливается при физической активности. Болевые ощущения возникают приступообразно, нарастают в течение от получаса до двух часов, затем стабилизируются и через несколько часов спадают. Продолжительность приступа в среднем составляет около суток (от 4 до 72 часов). Головная боль почти всегда сопровождается другими симптомами (тошнотой, рвотой, кишечными коликами, бледностью или покраснением лица, ощущением жара или холода, головокружением, предобморочным состоянием). Типичные симптомы мигрени — свето- и звукобоязнь. В отличие от головной боли напряжения боль резко усиливается при движении, а в неподвижном состоянии она несколько стихает. Прекращение приступа нередко происходит после непродолжительного сна, иногда после рвоты. После приступа отмечается усталость, раздражительность, вялость, слабость, безразличие.

Основным отличительным признаком типичной мигрени считают наличие ауры. Аура — особое со-

стояние, которое предшествует головной боли или сопровождает ее. Чаще всего возникают зрительная аура (вспышки света, мерцающие движущиеся точки, светящиеся зигзаги, слепое пятно в центре зрения). Иногда аура может быть в виде появления «мурашек» или ощущения онемения в руке или ноге. Аура в некоторых случаях может проявляться в виде преходящих парезов, вначале вовлекающих лишь руку, а затем распространяющихся на всю половину тела. Впрочем, мигрень более чем в половине случаев возникает без ауры.

Возникновение приступа провоцируют:

- гормональная перестройка — у девочек в момент становления менструального цикла или у мальчиков в период полового созревания;
- питание, содержащее шоколад, сыр, орехи, сычужные сорта сыра, шпинат, маринованные продукты, кофеинсодержащие продукты или внезапное исключение этих продуктов из дневного рациона;
- стресс, тревога, депрессия, хронический избыток сна или недосыпание.;
- некоторые лекарственные препараты (нитроглицерин, ранитидин);
- метеоусловия, яркий или мерцающий свет, громкий шум, запах парфюмерии, пребывание в накуренном помещении.

Помощь при приступе мигрени

Начинайте проводить лечебные мероприятия по возможности раньше. Сразу же изолируйте ребёнка в тихую комнату, задерните шторы, откройте окно, дайте доступ свежему воздуху. Предложите чашку крепкого свежесваренного чёрного чая с сахаром. Если ребёнку удастся заснуть, то после непродолжительного сна боль будет купирована.

При необходимости применения лекарств (очень интенсивная головная боль, мешающая заснуть, наличие сопутствующих неврологических симптомов) последовательность их должна быть следующей: приём однократно дозы анальгетика (для малыша весом 25–30 кг допустимая максимальная доза парацета-

мола 500 мг), при недостаточном эффекте приём этой дозы можно повторить через 1–1,5 часа. Чем раньше будет принято лекарство, тем более полным и быстрым будет прекращение приступа.

К препаратам для купирования приступов относят простые обезболивающие средства. При недостаточной эффективности этих лекарств применяют более сильные средства, однако назначать их и подбирать индивидуально дозы должен обязательно врач.

Профилактическое лечение

Ребёнку, страдающему приступами мигрени, нужен полноценный отдых (пробуждение, как и засыпание, должно происходить примерно в одно и то же время, вне зависимости от дня недели; полезен дневной сон). Ограничьте в рационе питания потребление шоколада, сыров, орехов, сыра, шпината, маринованных и кофеинсодержащих продуктов (кофе, кола). Нежелательным является просмотр фильмов в тёмном зале кинотеатра, длительное сидение перед компьютером, игры на игровых приставках.

При установленном воздействии метеоусловий на приступы головной боли рекомендуется при первых признаках начинающегося приступа (либо при начале ауры) принять 500 мг парацетамола, по возможности избегать стрессов в этот день, пораньше лечь спать. Рекомендуется создать психологический комфорт в семье, избегать конфликтов в присутствии ребёнка. Для профилактического лечения широко применяют физиотерапевтические воздействия, массаж шейно-воротниковой зоны, обучение релаксации, санаторно-курортное лечение. Показанием для назначения профилактического назначения лекарственных препаратов являются частые (1 раз в неделю и чаще) или тяжёлые затяжные (более 48 часов) приступы. Выбор препарата всегда проводит лечащий врач. Профилактическое лечение может продолжаться до 3–6 месяцев.

Анна ВЕСЕЛОВА,
кандидат медицинских наук

Отпуск без проблем

Прочь из города – мы все так стремимся вывезти детей на природу. Но дачные радости могут сильно омрачиться тучей назойливых «соседей». Всего один укус может стать причиной целого бедствия, если ваш малыш страдает аллергией на насекомых. Что же делать?

• Ребёнка укусила пчела

Быстро удалите жало вместе с мешочком, содержащим яд. Место укуса обработайте раствором перекиси водорода и, по возможности, приложите лёд или грелку с холодной водой. Это замедлит всасывание пчелиного яда. При усилении местной кожной реакции место укуса обработайте мазью с кортикостероидами. Однако при повторных укусах или же первых признаках системной реакции организма (появление отёка мягких тканей не только в месте укуса, повышение температуры, симптомы общей интоксикации) дайте ребёнку противоаллергический препарат (например, Супрастин) и обязательно обратитесь к врачу.

• Ребёнка укусила оса (шмель, шершень)

В отличие от пчёл, эти насекомые не оставляют жала в ранке. Рекомендации те же, что и при пчелиных укусах. При повторных укусах ос у детей с аллергическими заболеваниями быстро развивается аллергия и к осиному яду.

• Если аллергия застала врасплох

Помочь могут антигистаминные препараты с быстрым действием, такие как Супрастин. Многолетний опыт применения Супрастина показал безопасность лекарства. Его широкое использование обусловлено быстрым противоаллергическим и противовоспалительным действием, а успокаи-

тельный эффект идёт во благо больному. Это придаёт Супрастину дополнительную ценность в случаях, связанных со стрессовыми состояниями ребёнка (болезненный укус насекомого). Препарат действует быстро при любых аллергических реакциях и неотложных состояниях. В связи с хорошей переносимостью препарат является единственным антигистаминным средством, разрешённым у малышей с первого месяца жизни.

Ольга ЧЕРНОВА,
кандидат медицинских наук

П № 012426/01 от 29.12.2006
(таблетки 25 мг)



На правах рекламы

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

Осторожно, солнце!

Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья. Солнышко согревает, дарит хорошее настроение и важный для здоровья и роста витамин D. Но, как известно, всё хорошо в меру.



Солнечный ожог приобретает незаметно, и кажется, что побывал на солнышке совсем чуть-чуть... Но под воздействием солнечных лучей детская кожа делается красноватой или розовой, горячей и сухой на ощупь, возникает зуд и чувство жжения. Ребёнок становится беспокойным, плачет или, напротив, становится

вялым. Прикосновение к коже довольно болезненно, иногда возникают небольшие отёки. Даже если покраснение не всегда видно сразу, ожоги уже заработаны и проявятся они примерно через 2–4 часа.

Что предпринять? Прежде всего, переместите ребёнка в тень. Обязательно обратитесь к доктору если: солнечный ожог возник у малыша первого года жизни, температура тела поднялась до 38,5°C и выше, появились тошнота, рвота, сонливость или потеря сознания.

Пострадавшие от солнца участки кожи смочите холодной водой или укутайте его в мокрое полотенце. Можно использовать влажные компрессы с соком алоэ, винным уксусом, холодным черным чаем.

Повреждённая нежная детская кожа нуждается в дополнительном питании и энергии, ей необходима помощь в регенерации после солнечного ожога.

Препарат Д-Пантенол (крем и мазь) содержит декспантенол – предшественник витамина B₅, который обеспечивает клетки энергией. Д-Пантенол способствует быстрому восстановлению кожи, увлажняет её, оказывает противовоспалительное действие.

С лечебной целью при солнечных ожогах необходимо нанести крем Д-Пантенол тонким слоем на повреждённую кожу ребёнка 4–5 раз в сутки. У большинства детей улучшение отмечается уже на вторые сутки. Препарат может применяться у детей с рождения. Д-Пантенол выпускается в двух фасовках по 25 и 50 г, что позволяет выбрать наиболее оптимальный вариант (в дорогу или в домашнюю аптечку для всей семьи).

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

Дачные болезни

Советы инфекциониста

Лето – период особого риска развития многих инфекций. И прежде всего – гепатита А.

В большинстве стран с жарким климатом прививка от этого заболевания стала обязательной и введена в национальные вакцинальные календари. У нас в стране, несмотря на сложную эпидемиологическую обстановку, решение о вакцинации должны принимать сами родители. Собираетесь ли вы на отдых в жаркие страны, на Чёрное море, или же к бабушке на дачу – мы всё равно советуем привиться. Помните, к отпуску следует готовиться загодя: чтобы прививка была эффективна, её необходимо сделать за месяц до поездки.

Конечно же, инфекционные заболевания не исчерпываются только гепатитом А. И маленького путешественника при нарушении правил гигиены подстерегают различные инфекции, от которых нет прививок: дизентерия, сальмонеллёз, гепатит Е, экзотические тропические инфекции и глистные заболевания. К сожалению, в московских больницах стали нередкими пациенты, больные малярией, трипаносомозом (южно-американским или африканским). Поэтому не покупайте непроверенные продукты питания, особенно мясные, рыбные, молочные, яйца, сыры и колбасы домашнего приготовления. Тщательно мойте фрукты и овощи (лучше с мылом), и обязательно горячей водой. Ни в коем случае не пейте воду из водопроводного крана, а тем более из общественных питьевых источников.

Советы невропатолога

Ласковое солнце, свежий воздух, вода способствуют росту и восстановлению сил детей. Однако они могут таить и некоторую опасность в случае злоупотребления.

Многие семьи собираются отдыхать не в привычном климате, а на отечественных или зарубежных курортах. Если путешествие планируется на поезде, необходимо помнить, что длительный переезд в плохо проветриваемом вагоне может неблагоприятно сказаться на самочувствии ребёнка, имеющего синдром вегетативно-сосудистой дистонии. При авиаперелете дети, чувствительные к изменению погоды и атмосферного давления, должны пройти непродолжительный профилактический курс медикаментозного лечения.

Если ребёнок постоянно получает лекарственные препараты и путешествие будет сопровождаться сменой часовых поясов, необходимо накануне проконсультироваться с врачом о правильности приёма лекарств. Наиболее чувствительны к воздействию солнечных лучей дети раннего возраста, страдающие синдромом повышенного внутричерепного давления. Чтобы избежать «солнечного удара», советуем предусмотреть для малыша панамку с широкими полями и ограничить время его пребывания на открытом солнце. В случае

В дорогу с собой обязательно возьмите следующие лекарственные препараты:

- кишечные антисептики;
- ферментные препараты;
- средства от поноса;
- сорбенты.

Летом особую опасность для путешественников представляют клещи. Необходимо помнить, что некоторые виды этих насекомых, распространённых в Сибири, на Урале и Дальнем Востоке, являются переносчиками опаснейших вирусных инфекций – энцефалитов (например, японского клещевого). Если вы собрались в поездку в эти регионы во время периода активного размножения клещей, необходимо сделать прививку. Поверьте, это окупится сторицей.

В средней полосе России и, естественно, в Подмосковье тоже водятся клещи. Если вы обнаружили на коже ребёнка клеща, ни в коем случае не спешите его снять: в коже может остаться головка насекомого, что чревато серьёзными осложнениями. Капните прямо на него каплю растительного масла – клещ начнёт задыхаться и вытащит головку из кожи. И в этот момент аккуратно удалите его пинцетом. Ранку обязательно обработайте раствором перекиси водорода.

Николай СЕРГЕЕВ,
кандидат медицинских наук

внезапной слабости, вялости, сонливости отведите ребёнка в прохладное помещение и обратитесь за консультацией к врачу. Дети, страдающие судорожными состояниями, эпилепсией, различными двигательными нарушениями, должны постоянно находиться под наблюдением как на солнце, так и в воде, поскольку внезапно возникший судорожный приступ, потеря сознания или сложности с передвижением могут привести к трагическому исходу.

Почти у четверти детей дошкольного и младшего школьного возраста рассеянное внимание сочетается с гиперактивным поведением, а нервная система «возбуждена» и склонна к переутомлению. Поэтому лучшим местом нахождения для них является «сетчатая» тень. Кроме того, важно отметить склонность таких детей постоянно куда-нибудь залезать, прыгать. Лето для них – период переломов, травм головы и других злоключений. Если ребёнок капризен, бледен, сонлив, отказывается от еды, быстро утомляется, вы должны подробно расспросить его обо всём случившемся за день и при необходимости обратиться к врачу.

Алексей КРАПИВКИН,
кандидат медицинских наук



Все на нервах

Ускоренный темп жизни, высокие требования, большая нагрузка в школе – всё это мешает современным детям расслабиться и насладиться детством в полной мере. Длительное эмоциональное напряжение грозит болезнью.

Невроз – один из самых распространённых видов нервно-психического расстройства, встречается как у взрослых, так и у детей. Специалисты в области здоровья отмечают, что распространённость неврозов за последние десятилетия увеличилась в несколько раз. По разным данным, ими страдают от 15 до 20% населения. Основная причина его возник-

новения у детей – неспособность нервной системы справиться с эмоциональным напряжением, переживанием чего-то очень неприятного, обидного, страшного с их точки зрения. У детей невроз чаще всего возникает при нарушенных отношениях в семье, из-за страха отвержения, неуспеха, несоответствия требованиям взрослых.

К развитию невроза и невротического состояния могут привести конфликтные отношения в семье, развод родителей, их собственный невроз, неправильные установки взрослых на воспитание (пренебрежение или чрезмерная опека, авторитаризм, изоляция ребёнка, предпочтение ему младших детей).

Среди причин возникновения заболевания – слабое здоровье, частые госпитализации, постоянное плохое самочувствие, недостаточные условия для полноценного отдыха. Первыми сигналами о том, что ребёнок не справляется с нагрузкой, становятся постоянная усталость, сонливость, а также апатия, потеря интереса к любимым ранее увлечениям. Об этом же говорит и нарастающая рассеянность, а также проблемы с вниманием – ребёнок отвлекается, теряет вещи, опаздывает, забывает об уроках или договорённостях. Взрослые могут воспринимать это как капризы или протесты, но часто за подобными ситуациями кроется истощение и невозможность адаптироваться к нагрузке.

Проявлениями невроза бывают

- Навязчивые движения, действия, мысли. Это могут быть относительно простые действия и движения: расстановка предметов в определённом порядке, их пересчитывание, тики. Кроме простых навязчивых действий, у ребёнка могут встречаться и сложные поведенческие акты, без которых он не чувствует себя спокойно и защищённо. Например, это может быть какой-либо привычный ритуал перед сном.

- Приступообразные страхи, особенно при засыпании. Малыш начинает сильно тревожиться, может возникать дрожь, бледность, потливость, повышается давление. Иногда

появляются эмоционально окрашенные яркие зрительные образы. Содержание страхов может быть различным, оно зависит от возраста ребёнка. Это могут быть и персонажи фильмов или мультфильмов, и герои книг, сказок, и вымышленные, фантазийные персонажи.

- Подавленное настроение, грустное выражение лица, стремление к одиночеству, психотравмирующие переживания. В высказываниях ребёнка начинают преобладать мысли о собственной малоценности, низком уровне способностей.

- Истерические припадки, а также психосоматические недомогания – астматические приступы, повышенные температуры, рвота, головная боль, расстройство желудочно-кишечного тракта.

- Раздражительность, несдержанность, утомляемость. Эмоции быстро сменяют друг друга. У детей младшего возраста в таких случаях часто появляется расторможенность, неусидчивость, склонность к лишним движениям.

У ребёнка могут появляться отдельные невротические проявления. К ним относят заикание, тики, расстройства сна, расстройства аппетита, энурез, некоторые вредные привычки.

Невротическое заикание и тики могут возникать в результате психической травмы, испуга, при информационных перегрузках, завышенных требованиях. Тики выражаются в привычном покашливании, мигании, облизывании губ, в навязчивых подергиваниях головой, конечностей.

Расстройства сна проявляются в виде беспокойного сна с частыми движениями, нарушений засыпания, ночных пробуждений, кошмарных сновидений, ночных страхов.

Расстройства аппетита чаще возникает в раннем (до трёх лет) и дошкольном возрасте. У ребёнка может пропасть желание есть любую пищу или возникает выраженная избирательность в еде, медленное пережёвывание, рвота во время еды.

Невротические *энурез* (упускание мочи, чаще во время ночного сна) и *энкопрез* (непроизвольное



выделение кала) появляются при переживании психической травмы, эмоциональной депривации, после физических наказаний, внутрисемейных конфликтов, при чрезмерных требованиях к ребёнку. Всем известные вредные привычки также могут принимать невротический характер, и степень их навязчивости часто зависит от степени эмоционального напряжения малыша. К ним относят сосание пальцев, кусание ногтей, навязчивое раздражение половых органов, выщипывание волос на голове.

Если вы заметили, что у ребёнка появились признаки невротического нарушения, важно не впадать в панику и не фиксироваться на этом чрезмерно. Тики, заикания и ночные кошмары травмируют сами по себе. К вызвавшему их эмоциональному напряжению добавляется страх, стыд, неловкость за своё состояние, переживания по поводу возможных неприятностей в общении со сверстниками. Повышенное внимание родителей указывает ре-

бёнку на его «проблемность», становится дополнительным травмирующим фактором. Намного важнее в данном случае спокойная поддержка, ненавязчивое наблюдение, устранение травмирующих факторов. Не стоит убеждать сына или дочь «не делать этого» — не заикаться, не «мигать», не мочить постель — это выше их сил, подобные нарушения не подчиняются волевому сдерживанию.

Бывает, что дети сами могут рассказать о беспокоящих их переживаниях. В таком случае важно выслушать ребёнка, не отмахиваясь от проблемы и не обесценивая её значимость. То, что кажется «ерундой» взрослому, для маленького человека может быть тяжёлым переживанием. Соотнесите свой темп жизни (речи, мышления, действий) с темпами малыша — они могут отличаться. Ребёнок может делать что-то быстрее или медленнее, чем родители, и в этом заключается его индивидуальная особенность. Отказ от завышенных требований к нему значительно облегчает ситуацию и снимает тревожные симптомы.

При повышенном эмоциональном напряжении у ребёнка важно критически, честно посмотреть на отношения в семье, оценить собственное эмоциональное состояние — есть ли у самого родителя время отдохнуть, пообщаться с семьёй, уделить время себе, насколько он сам возбудим и невротизирован. Семья — это единая система, и состояние одного из её членов не может не влиять на других, особенно на детей.

Первые сигналы переутомления — сонливость, апатия, потеря интереса

Ещё одним травмирующим фактором может стать школа. Когда дети становятся школьниками, полностью меняется их образ жизни. Они должны сидеть за партой, не отвлекаться от объяснений учителя, а отдыхать только на переменах. Ребенок сталкивается с оценением — кем он окажется в глазах других людей — «отличником» или «неудачником»? К школе надо привык-



нуть, адаптироваться, освоиться с ней. К тому же нельзя забывать, что самооценка детей очень сильно зависит от того, как их оценивают взрослые. И тут становится важна поддержка семьи. Что скажет мама, когда возникнут первые трудности, — поддержит или осудит? Кому будет рассказывать о том, как сложно бывает среди новых знакомых людей — папе? бабушке? Кто выслушает и поймет? Если у родителей находится время, чтобы поддержать маленького ученика, если они успевают в ежедневной круговерти показать ему свою любовь и понимание, то ребёнок справляется с трудностями. Он доверяет родителям и не боится возможных проблем — у него есть поддержка семьи. Сложнее бывает, когда малыш остаётся один на один со своими проблемами. Его невысказанные переживания начинают заявлять о себе через невроз.

При неврозах и невротических проявлениях нередко необходима помощь специалиста — психолога. Психолог становится тем человеком, который может увидеть ситуацию ребёнка с другой стороны. Чаще

всего в работе с детьми он использует творческие, неразговорные виды терапии — игровую, песочную терапию, арт-терапию. Эти методики помогают ребёнку выразить те переживания, на которые не хватает слов и сил, позволяют бережно, без резких вторжений, обратиться к его внутреннему миру.

Людмила ЗАХИРИНА,
медицинский психолог



семилетних детей, так как шестилетки в большинстве своём общительны и быстро находят общий язык со сверстниками и взрослыми. Они легче учатся читать, однако довольно быстро утомляются, требуют частой смены видов деятельности. У шестилеток еще не закончено окостенение всех отделов грудной клетки и фаланг пальцев кистей рук, поэтому нагрузка на кисть должна быть ограничена.

Для ребёнка, который становится первоклассником в шесть лет, лучше выбрать начальную школу на базе детского сада, где есть возможность соблюдать режим дня и организовать те виды деятельности, которые характерны для дошкольного возраста. Шестилетним детям очень нужна двигательная активность, а значит — время и место для игр. Переход от игры к учению лучше сделать постепенным.

■ На год старше

У семилетнего ребёнка интенсивный рост тела, смена зубов, изме-

Мнение эксперта

Есть дети, которые внутренне готовы к обучению уже в шесть с половиной лет, а кому-то нужно немного подождать, чтобы дорости до школы. Родители сами принимают это решение, но следует при этом помнить, что ребёнок попадает в новую социальную ситуацию, где значимые для прежнего жизненного этапа ценности, прежние интересы, мотивы действий мгновенно теряют внешнее подкрепление. Ваш малыш играет и будет играть ещё долго, но игра перестаёт быть основным содержанием его жизни. Школьником он становится тогда, когда у него сформируется внутренняя позиция: «Я хочу учиться!» Постарайтесь сделать так, чтобы школа манила ребёнка, была для него заманчивой. В 6–7 лет возникает состояние, называемое обучаемостью, «школьной зрелостью». Не пропустите этот момент.

Среди поступающих в первый класс всегда найдутся дети, которых педагоги называют заигравшимися. Во время урока такой ребёнок может залезть под парту или отправиться домой, решив, что школа не для него. Малыш, отданный в школу с шести лет, бывает настолько далёк от учебной деятельности, что сразу начинает заметно отставать уже в первом полугодии. Отставание же влечёт за собой не только социальные и личностные проблемы, но и риск заболевания неврозом.

Елена ГУСЕВА,
учитель начальных классов

Новая жизнь

Записывать ли ребёнка в школу в этом году? Или ещё годить пожить спокойно? У каждого варианта есть свои плюсы и минусы.

■ В шесть лет

В организме шести-семилетнего малыша происходят значительные изменения. По наблюдениям физиологов, процессы возбуждения и торможения высшей нервной деятельности у шестилеток сбалансированы лучше, чем у семилетних детей. К шести годам повышаются такие свойства нервных процессов, как сила, уравновешенность, подвижность, но способность к торможению еще недостаточно устойчива. Дети этого возраста вполне готовы осваивать счёт, письмо, чтение. Физиологические особенности шестилеток не позволяют им длительно сосредоточиться на работе, сидеть неподвижно и молча продолжитель-

ное время. Во время занятий они легко отвлекаются, непроизвольно переключают своё внимание на посторонние предметы. Поступая в школу, шестилетние дети часто испытывают перегрузки, у них возникает так называемое охранительное возбуждение — когда ребёнок устаёт, он не затихает, а наоборот, начинает ёрзать, шуршать, отвлекаться. Шестилетки очень активны, импульсивны, любознательны. Зачастую школьные условия, дисциплина тормозят эту активность, и тогда возникает протест, отвращение к учёбе, школе, учителям.

Считается, что у шестилетних детей процесс адаптации к школе происходит менее болезненно, чем у

нения в деятельности нервной системы сопровождаются кардинальными психологическими изменениями. Непосредственность, свойственная детям младшего возраста, исчезает. По замечанию Л.С. Выготского, «ребёнок начинает манерничать, капризничать, ходить не так, как ходил раньше. В поведении появляется что-то нарочитое, нелепое и искусственное, какая-то вертлявость». Родители обнаруживают, что он становится менее разговорчивым, более закрытым. Как прекрасно он декламировал стихи для Дедушки Мороза, а теперь отказывается; раньше говорил не переставая, фантазировал, а теперь молчит. Утрата непосредственности может восприниматься родителями как откат от ранее достигнутого уровня развития. В действительности психика семилетнего человека становится более «взрослой». В семь лет появляется «внутренняя речь», то есть способность думать не вслух, а про себя. Если шестилетние дети чаще всего как бы комментируют свои действия вслух, таким образом регулируя себя, то в семь лет это необходимость отпадает. К семи годам завершается созревание лобного отдела больших

полушарий, а значит, возрастает способность к планированию своих действий.

Малыш в возрасте двух-трёх лет считает себя хорошим независимо от обстоятельств и оценки окружающих. В семь лет все гораздо сложнее, самооценка ребёнка полностью зависит от оценки его действий значимыми взрослыми. Именно оценка родителей, воспитателей, учителей становится основой для внутренней самооценки. Если преобладают положительные оценки, ребёнок считает себя хорошим, а если отрицательные – воспринимает себя плохим. Относительную независимость самооценка приобретает лишь к девяти годам.

Внимание семилетнего малыша становится более произвольным, устойчивым, ориентация в пространстве – более чёткой. Он приобретает усидчивость, объём запоминаемого материала возрастает. Для запоминания он уже может пользоваться наглядными средствами. Дома вы можете провести небольшой эксперимент.

1) Зачитайте ребёнку медленно 10 простых, знакомых ему слов и попросите его запомнить их. Сразу после прочтения попросите их повторить в любом порядке. Обычно

малыш с первого раза воспроизводит 5–7 слов.

2) Зачитайте 10 слов и словосочетаний. Попросите ребёнка к каждому из них сделать рисунок-подсказку, на которую он сможет посмотреть, чтобы вспомнить нужное слово. Использование наглядного средства увеличивает количество запоминаемых слов.

■ Полный вперёд!

Важно учитывать, что фактический «календарный» возраст может не совпадать с «психологическим». Нередко интеллектуальные способности шестилетнего ребёнка развиты не по годам, а его эмоциональное развитие соответствует возрасту. Принятая норма – это среднестатистический показатель, а каждый человек идёт по своей траектории. Развитие малыша часто происходит скачками, а не поступательно. Отдавать ли маленького умника в первый класс или подарить детство ещё на один год, какую программу выбрать – с этими вопросами сталкиваются все родители. Помочь разрешить эту проблему может опытный педагог или психолог.

Лариса КОЖЕВНИКОВА,
психолог



Мне теперь не до игрушек, я учусь по букварю

Как дети представляют себе школу? Ребёнок пяти лет ассоциирует её со школьными атрибутами – ручками, портфелем, учебниками, партой. В шесть лет он начинает задумываться об учебной деятельности, школьных правилах, содержании уроков. В семь лет для ребёнка становятся очень значимыми отметки, но вместе с тем он понимает, что в школу ходят не за отметками, что здесь приобретают новый социальный значимый статус, приобщаются к миру знаний.

Отличаются ли современные первоклассники от своих сверстников конца XX века? Да, у большинства из них уже есть опыт систематического обучения в дошкольном возрасте. Поэтому переход из дошкольного в школьное детство в жизни современных детей проходит более формально. Переход в школу похож для них на «перевод» в новую группу детского сада. Сегодняшние дети много знают о школе, но склонны отдавать предпочтение игровой, а не познавательной деятельности, у них дольше сохраняется дошкольный тип взаимоотношений с взрослыми и сверстниками.

*По материалам исследования кандидата психологических наук
Марии ГРИНЁВОЙ*



Что у нас на завтрак

Помните, у писателя Михаила Веллера есть короткий рассказ «Нам некогда». И не только нам, взрослым. Ребёнку тоже «некогда» – даже поесть.

А между тем, питание должно быть сбалансированным – чтобы восполнить большие энергетические затраты, обеспечить сопротивляемость организма инфекциям и другим отрицательным влияниям внешней среды, создать запас необходимых для созревания, роста, становления иммунной системы веществ.

В рационе питания ребёнка обязательно должны присутствовать блюда из мясных, рыбных, молочных, растительных продуктов, хлебобулочные изделия. Детям ежедневно необходимы мясо, молоко, овощи, крупы, фрукты, растительное и сливочное масло, сахар, хлеб, с периодичностью 2–3 раза в неделю – яйца, рыба, сыр, сметана и творог. В составе завтрака, обеда и ужина обязательно должны быть горячие блюда. Помните, большинство витаминов не синтезируются в организме, мы получаем их из продуктов питания!

На **завтрак и ужин** лучше приготовить каши, отдавая предпочтение гречневой, овсяной, кукурузной, рисовой, ячневой. В кашу добавляйте сливочное масло. Хороши яичные омлеты, варёное яйцо, творожные блюда – запеканка, ленивые варени-

ки. Не забывайте, что творожки, пудинги промышленного производства не являются заменой творожных блюд. Из напитков наутро предпочтительны чай, злаковый кофе, какао с молоком, на ужин – молоко, чай.

Второй завтрак обычно включает в себя соки, фрукты.

Обед состоит из трёх блюд: закуски-салат из свежих или варёных овощей, заправленных растительным маслом; первое блюдо – супы вегетарианские, щи, борщ, рассольник; второе блюдо – рыбные или мясные котлеты, тефтели, запеканки, суфле; гарнир – овощной, крупяной или макаронные изделия. На третье – компот, морс, витаминные отвары. К мясным бульонам отношение современных диетологов скорее негативное. Считается, что бульоны бесполезны даже взрослым.

Полдник – это выпечка, творожные, кондитерские изделия, фрукты, чай, сок. Ближе ко сну предложите ребёнку кефир, ряженку, йогурт.

90% организма человека составляет вода, отсюда вывод: пить нужно в достаточном объеме, но не сладкие газированные напитки, которые даже жажду не утоляют. Нужна вода – фильтрованная, бу-

тилированная, минеральная. Самый лучший чай – свежесваренный, непакетированный и, конечно, небутилированный. Травяной чай можно приготовить самим.

Оздоровляющим эффектом обладают кисломолочные продукты. Пробиотики, содержащиеся в них, стимулируют пищеварение, укрепляют иммунитет, опосредованно улучшают защитные механизмы слизистой верхних дыхательных путей. Если ребёнок регулярно принимает бифидокефир, бифидок, нарин, биолакт, он сильнее защищён от острых респираторных заболеваний.

Очень хочется напомнить о таком полезном продукте, как кумыс! Не случайно основоположники русской медицины И.И. Мечников, С.П. Боткин, Г.А. Захарьин, Н.В. Склифосовский называли кумыс лучшим средством для укрепления сил. Этот напиток способствует повышению гемоглобина в крови, улучшает всасывание железа и многих жизненно важных микроэлементов и витаминов, укрепляет иммунную систему, налаживает регулярный стул. Кумыс также оказывает анестезирующее влияние на раздражённую слизистую желудочно-кишечного тракта, нормализует его моторику, подавляет в нём патогенную флору, стимулирует секрецию желудочного сока. Кумыс давно используют для лечения и профилактики бронхо-лёгочных заболеваний.

*Ирина БОГОМАЗ,
гастроэнтеролог*

Факты

Ещё пребывая в утробе матери, ребёнок уже различает сладкое и горькое. Младенец, ощутив сладкий вкус, расслабляет мимическую мускулатуру, перестает плакать. Кислый и горький вкусы вызывают у него гримасу недовольства, а горький – ещё и высовывание языка. Интересно, что на солёный вкус маленькие дети отчётливо не реагируют. От того, как питался ребёнок в первые месяцы жизни, зависят его предпочтения в еде. Если его кормили грудным молоком, то вкусовые пристрастия будут шире – ведь вкус молока определяется теми продуктами, которые ест кормящая мама. Если основным питанием младенца являются молочные смеси, то ребёнок привыкает к сладковатому вкусу и в период введения прикорма проявляет консерватизм.

В мире сказки

Так называлась выставка в Третьяковской галерее, посвящённая творчеству Елены Поленовой (1850–1898). Имя Елены Дмитриевны не так нам известно, как её брата — Василия Дмитриевича Поленова. Серьёзно интересуясь народным творчеством, художница коллекционировала прялки, вышивки, игрушки. Впоследствии их мотивы Елена Дмитриевна использовала при создании эскизов декоративных изделий — полок, стульев, лавок и шкафчиков, которые изготовлялись в художественных мастерских в Абрамцево. Она записывала сказочные сюжеты, которые помнила с детства, — «Война грибов», «Морозко», «Сынко-Филиппко», «Сорока-воровка», одной из первых среди рус-

ских художников занялась оформлением народных сказок. Каждую сказку художница оформляла уникальным орнаментом.

Юных учеников Детской студии в Лаврушинском переулке на выставке особенно привлекли орнаменты — пластикой линии, многоцветием элементов. Завороженно разглядывали учащиеся хитросплетения тонких линий и волшебных цветов, подолгу стояли перед резными лавками, изучали «заколдованную» дверь «в сказку». Они были почти уверены: если расшифровать орнамент на двери — она сама откроется. Собственные работы появились не сразу, оказалось, что орнамент не так-то просто нарисовать. Девочек больше привлекли цветочки и волнистые линии, а мальчиков — круги,

квадраты, ломаные линии. По наблюдениям родителей, рисование орнаментов успокаивает, настраивает детей на серьёзную работу. Но создавать орнаменты и декоративные образы не просто. Нужна увлечённость, а также уверенная рука, восприимчивость к ритму, развитая фантазия, чувство гармонии и цвета, верный глазомер. Творческие «муки» и эксперименты не прошли даром, результатом стали яркие, красочные, декоративные работы. Каждый раз, приходя на выставку, ребята начинали улыбаться, и эта улыбка сохранялась надолго, потому что, окунувшись в сказочный мир, детская душа продолжала радоваться.

*Екатерина РОМАНОВА,
педагог*



Прокopenко Лиза



Харченко Маша



Корякова Настя



Дрездова Стася

Наша афиша

Любителей народных промыслов приглашаем посетить выставку лаковой миниатюры и жостовских подносов «Лад. Эстетика народной жизни» в Музее прикладного искусства. Она открыта до 21 мая.

С 11 по 14 мая на ВВЦ в павильоне №57 вас ждёт фестиваль «Город творчества», где можно подзарядиться креативными идеями и полюбоваться на hand-made продукцию. Этот фестиваль славится ещё и мастер-классами для детей.

С 19 на 20 мая в московских музеях, театрах, галереях пройдет **Ночь музеев**. В эту ночь можно посетить не только музейные экспозиции, но и театральные и концертные программы, специальные мастер-классы

и кинопоказы. В частности, в Музее-панораме «Бородинская битва» состоится крупномасштабная интерактивная программа «Ночь перед Бородино». Её проведут клубы военно-исторической реконструкции. Они познакомят с вооружением и обмундированием воюющих сторон 1812 года, продемонстрируют приёмы владения оружием.

21 мая в Ботаническом саду МГУ «Аптекарский огород» откроется **Весенний фестиваль цветов**. Это своеобразный цветочный марафон. Сменяя друг друга, за эти шесть недель зацветут сотни тысяч весенних цветов. Полюбоваться сказочно-волшебным цветочным ковром придут семьями. Детям есть где порезвиться, взрослым — есть чем восхищаться.





■ Дайте мне точку опоры

В три года ребёнок стремится к самостоятельности, бунтует и капризничает. Как поступает в этой ситуации мама? Если в детстве на неё налагали запреты и ограничения, то она, чтобы быть хорошей матерью, может сделать выбор противоположный — позволит ребёнку всё. Вести себя естественно в этой ситуации ей мешает и распространённое убеждение: «У хорошей матери дети не плачут».

Что же получается? Ребёнок злится, мама чувствует растерянность, беспомощность и отступает. А малышу, на самом деле, важно убедиться в безопасности мира, в том, что взрослые рядом и готовы помочь. В психологическом смысле ощущение границ дозволенного — это необходимость, это наша опора, с ними мы чувствуем себя в безопасности.

Когда рождается малыш, все, и особенно мать, надеются, что он будет расти здоровым, послушным, хорошо кушать. Но ребёнок, подрастая, начинает сопротивляться диктату взрослых. Если его не слышат, то и он перестаёт слышать, начинает диктовать свои условия и скандалить.

На приём к психологу пришла женщина с сыном трёх лет. Женщина жаловалась, что ребёнок не идёт на контакт, всё время чего-то требует. Малыш, играя, внимательно её слушал, а она продолжала делиться своими переживаниями: «Я не могу ему ничего дать. Я не люблю готовить, мне неинтересно играть, читать детские книги, гулять. Готовлю ненавистные паровые котлеты и салаты, так как доктор сказал. О личной жизни не думаю, вдруг это будет болезненно для ребёнка». На вопрос «А что вы сами любите?» отвечает: «Люблю музыку слушать, играю сама».

Я посадила женщину за фортепиано, а потом попросила сыграть роль своего сына. Посмотрев на себя глазами собственного малыша, она вдруг почувствовала, что мальчик может разделить её интересы, что он хочет поиграть на фортепиано вместе с ней. А ведь ей всегда казалось, что сыну вряд ли будут интересны

Виновата ли я?

От женщин часто можно услышать фразу: «Я — плохая, не делаю всего, что нужно моему ребёнку. И не знаю, как стать хорошей матерью». Такие слова рождаются от стремления соответствовать идеалу. А нужно ли это вашим детям?

В психологии есть выражение — «достаточно хорошая мать». О ком идёт речь? О женщине, которая может чутко различать потребности ребёнка в разном возрасте — когда он ещё маленький, когда становится старше, совсем взрослеет, и помогает ему эти возрастные периоды проживать. Но это возможно толь-

ко в том случае, если женщина хорошо различает собственные потребности, осознаёт свои задачи на том или ином жизненном этапе, принимает как факт ограниченность собственных сил. Так что могут дать детям мамы? Чем дети могут поделиться с родителями, ведь в каждом детском возрасте таятся бесценные дары.

её собственные увлечения, и потому она пыталась играть в детские игры, борясь со скукой. Женщина поверила, что она может быть интересна сыну такой, какая есть. И как будто выдохнула: «А может действительно, не такая я уж и плохая мать, ведь я могу заниматься с ребёнком музыкой».

■ Играть нельзя учиться

В возрасте пяти-шести лет дети увлечённо играют. А мамы обеспокоены тем, как лучше подготовить их к школе. При этом женщина ориентируется на некий образ матери, который сложился в общественном сознании, — она, например, должна водить ребёнка на развивающие занятия, корпеть вместе с ним над домашними заданиями. Развивающие занятия отнимают и у мамы, и у детей много времени и сил. На игру времени уже не остаётся. И ребёнок начинает бунтовать: отказывается заниматься, придумывает всевозможные поводы, чтобы этого не делать, в конце концов, заболевает. Игры для дошкольников — это ресурс, из которого произрастает чувство уверенности в себе, умение общаться, договариваться, принимать быстро решения, креативно мыслить, концентрироваться на задаче. Игра может помочь учёбе в дальнейшем. Мамы часто говорят: «Я вижу, что он ещё маленький, хочет играть, но что же делать, надо думать о будущем!» Мама тревожится о будущем, и это мешает ей и ребёнку жить в настоящем. А ведь она могла бы получить море удовольствия и радости от совместной игры, творчества. Часто взрослые стесняются играть, а потребность у них такая есть, ведь «здоровый человек — это человек играющий», говорил К.Г. Юнг. Пока дети маленькие, у нас есть возможность играть, и в игре узнавать их и себя. Воспользуется ли мы ею?

■ Немаменькин сынок

Женщина привела на консультацию сына, ему 14 лет. В детстве его воспитывали няни, а мама очень много работала, вела свой бизнес. Когда сыну исполнилось 13 лет, женщина вышла замуж

второй раз и решила заняться семьёй, ребёнком. У неё была давнишняя мечта сходить с сыном в музей, на выставку, в театр, съездить вместе отдохнуть. Но мальчик при первой возможности уходил на улицу к друзьям. «Я решила посвятить ему всё своё время, хочу, чтобы мы были вместе, а ему это не нужно. Кто из него вырастет?!» — восклицает женщина. Мальчик в разговоре с психологом признаётся: «Мне, конечно, приятно, что мама стала интересоваться моей жизнью, но мне важно общаться с друзьями. Сами понимаете, буду ходить везде с мамой — засмеют».

Здесь мы видим конфликт: для семьи, вновь созданной, важно укрепление связей, совместность, а подросток переживает процесс отделения, приобретения самостоятельности и уверенности. Без этого опыта он не сможет самостоятельно строить свою жизнь. Да, сын не поддерживает идею отправиться в семейный поход, но это не означает, что он плохо относится к родителям. Просто в подростковом возрасте перед ним стоят другие задачи. Когда прояснились потребности каждого, стало легче договариваться и слышать друг друга. «Я чувствую себя ювелиром. Какая же это кропотливая работа — всё время прислушиваться к другим, взвешивать, что сейчас можно сказать, а что — не нужно, воздерживаться от обвинений, так как это сразу рождает ответную реакцию», — призналась женщина.

Дети дают нам очень многое — возможность лучше узнать себя, подкидывают нам каждый день лёгкие задачки и дарят бесценный опыт возможности общаться по-настоящему.

■ Вот такие пирожки!

В обществе всё время меняется представление о матери: то она должна быть независимой работающей женщиной, то домохозяйкой, посвятившей всё своё время семье, то вечной студенткой, занимающейся самообразованием. А что на самом деле важно для детей? Давайте спросим у них самих:

«Моя мама лучшая, она меня любит».
«Она красивая и умная».
«Лучше всех печёт пирожки»,
«Может меня защитить»,
«Умеет кататься на роликах».
«Со мной играет!»
«С ней можно гулять».

Заметьте, никто из четырёх-пятилетних детей, к которым я обратилась с этим вопросом, не упомянул о режиме дня, справедливом воспитании, развивающих занятиях.

Что же даёт ребёнку достаточно хорошая мать? Пространство для роста и развития — эмоционального, физического, психологического. Ведь когда мы ухаживаем за растениями, мы же не выдёргиваем их каждый день из земли со словами: ты должен быть выше, позеленеет, уже цвести. Мы наблюдаем, вовремя поливаем, не забываем удобрять. Ребёнок тоже нуждается в заботе, в принятии его таким, какой он есть. Как принять своего ребёнка? Только смирившись со своими особенностями, привычками, непростым характером. А что трудно принять в себе? Зачастую это те черты, которые раздражают и в собственном ребёнке. Опыт принятия — самый важный дар, который мы усваиваем в детстве. Если он есть в нашем жизненном багаже, мы сможем передать его дальше, следующему поколению.

А что заставляет родителей требовать и ждать от детей возврата долга? Чаще всего, трудности в отношениях с собственными родителями, недостаток любви, тепла, взаимопонимания. Даже повзрослев, человек всю жизнь ждёт, требует от близких, в том числе от собственных детей, недоданную любовь.

Что касается вопроса, кто кому должен — родители детям или дети родителям, я бы переформулировала его: как наладить отношения таким образом, чтобы вопросов о долгах не возникало. Ответ один — учиться слышать и понимать друг друга. И тогда эта ежедневная работа по возделыванию «сада» отношений приносит свои долгожданные плоды радости и удовольствия от общения с друг другом.

Марина БЕБИК,

психолог



Рис. Павла Зарослова

Родители тоже люди

Каждый человек имеет право принадлежать самому себе. Хотя бы несколько минут в день. Возможно, в отношении родителей маленьких детей это звучит странно — ведь они по умолчанию должны посвятить себя ребёнку целиком.

■ Лицом к лицу

Когда рождается малыш, лучшую комнату и все свободное место в квартире родители отдают ему. Мы убираем наши любимые кресла, сдвигаем письменные столы, освобождаем место для детских вещей, мебели, развивающих игрушек, спортивного комплекса. Родители делают это, исходя из принципа «все лучшее — детям». И забывают о том, что если папе и маме в собственном доме будет некомфортно, то и малыш счастлив не будет.

Помните, Михаил Булгаков сказал о москвичах: «Хорошие люди они, но только квартирный вопрос их испортил». В бытовой тесноте, в квартирах, где нет простора, сохранить личное пространство — задача высокой сложности. Но вполне решаемая! Для этого необходимо понять, что дело не в количестве квад-

ратных метров на душу населения, а в ощущении качества жизни.

Есть немало бессознательных убеждений, мешающих нам воспользоваться своим правом. Наиболее сильное из них: «Семья — это когда все вместе. Любое разделение работает против семьи». Видимо, это убеждение восходит ко временам общинного строя, когда бытовало абсолютно иное представление о личности: люди жили в общей избе, работали бок о бок, их жизнь тоже была общей, но это не доставляло никаких неудобств. Сейчас такая слитность может лишь повредить. Современному человеку нужно немного отдыхать от близких. Как говорится, лицом к лицу лица не увидать.

Еще одна вредная мысль, которая любит прикидываться полезной — «делая что-то лично для себя, мы обделяем других». Вряд ли в ней сейчас можно найти рациональное зерно.

В минувшие времена для того, чтобы накормить, одеть, выучить детей, родителям приходилось недоедать и недосыпать, но сейчас мы живем в период относительного изобилия. И ресурсы — материальные и психологические — многих семей таковы, что их вполне хватает, чтобы никто не чувствовал себя обделённым.

Существует категория людей, для которых особенно важно обладать личным временем и свободным пространством. Это так называемые интроверты — люди, жизнь которых разворачивается в пространстве внутренних переживаний и размышлений, а не событий и отношений. Интроверты — очень надёжные партнёры, но период жизни, когда в семье растут маленькие дети, даётся им нелегко. Малыши шумят, с ними много забот, хозяйственные хлопоты делают супруга менее чутким и

понимающим. Верный способ подзарядить интроверта энергией — на некоторое время оставить его в покое.

Некоторые люди нуждаются в общении и впечатлениях вне семьи. А бывает так, что вкусы супругов относительно круга общения и времяпрепровождения не совпадают. И тут каждая пара решает — какое время проводить вне семьи допустимо, а какое — избыточно. На мой взгляд, если интересы и предпочтения супругов расходятся, это не страшно. Наличие хобби — отличное противоядие от депрессии и возрастных личностных кризисов. Например, он любит рыбалку и футбол, а она — магазины и театр, и вряд ли стоит навязывать друг другу свои интересы. Но стоит настойчиво искать области совпадения интересов — может быть, это будет кино, путешествия, или любое другое занятие, которое интересно обоим. И формула, по которой распределяется личное и совместное время, должна быть такова: сколько времени порознь — столько же и вместе.

Синдром загнанной хозяйки

Личное время — необходимое условие адекватного родительского функционирования. Пусть это будет всего 10-15 минут, но времени неприкосновенного, личного, необходимого для восстановления. Личное время необходимо работающим папам — для того, чтобы придя домой «снять костюм», прийти в себя, переключиться на домашний режим, так и мамам, сидящим целыми днями с детьми — для того, чтобы не замыливался глаз. Вспомните учебу в институте: полтора-два часа «пары» чередовались 10–15-минутными переменами. А теперь представьте режим существования молодой мамочки — минимум пять пар без перерывов! Это нереально!

Залог семейного счастья

- Чувствовать себя человеком, а не винтиком в семейной или рабочей машине
- Ощущать поддержку и любовь супруга
- Думать о себе, как о «достаточно хорошем» родителе.
- Иметь возможность ненадолго выйти из родительской и супружеской ролей, и пару раз в день быть просто самими собой. И тогда возвращение к семье будет радостью, а не докучливой обязанностью.

От огромного количества дел и обязанностей у женщины идёт кругом голова. Усталость накапливается, падает производительность труда, портятся отношения с супругом. А ведь если человек не жалеет себя, то он и других жалеть не склонен. Или ещё один жизненный афоризм — «то, что ты не разрешаешь себе, ты не позволишь и близким». Вот и крутятся все на повышенных оборотах, и конца-края этому не видно, потому что дела не кончаются и не кончатся никогда. Домашняя работа — занятие бесконечное. Этот круг можно только прервать, выскочив из него на время, дав себе и всем вокруг передышку. Есть весьма простые, но эффективные правила, которые не позволят превратиться в загнанную лошадь:

- Не «откусывайте» время от сна для доделывания дел.
- Не перегружайте выходные тем, что не успели сделать на неделе.
- Составляйте список дел, которые можно отложить на потом.
- Помните, что без отдыха нет полноценной работы.

Что ещё мешает нам отдыхать? Круговорот мыслей, который царит в голове — о работе, недомытой посуде, собственном супружеском и родительском несовершенстве, о двойке в дневнике ребенка. И вместо отдыха передышка становится настоящей пыткой. Что тут можно посоветовать?

- Научитесь отключать во время передышки не только телефон, интернет, но и ваши «любимые» мысли. Для этого могут понадобиться простые варианты аутотренинга. Легко сказать: «Не думай о белой обезьяне» — и крайне сложно действительно о ней не думать.
- Чтобы выключиться из привычной, рутинной деятельности, нужно переключить внимание на другое. Например, взять лёгкую для чтения и увлекательную книгу.
- Очень хорошо помогает отдохнуть расслабляющая ванна, контрастный или комфортный душ, короткая прогулка — хотя бы вокруг дома, без детей и авосек.
- Большинству женщин для эмоциональной разгрузки подходит разговор с подружкой.

• Многим мужчинам для того, чтобы отключиться от привычных мыслей, достаточно получить какую-либо информацию, не имеющую отношения к работе.

Мама отдыхает

Личная зона — это место, в котором, по общей договоренности, человека не трогают. Она не возникает сама по себе, её надо создавать. Для этого нужно минимум средств и максимум фантазии. Это место, где лежат только ваши любимые вещи, а не случайные игрушки и сломанные приборы. Плед, светильник, свеча, любимые книги создают ощущение покоя и уюта.

Приучите детей к мысли, что если папа сидит за своим письменным столом, к нему не надо обращаться со срочными поручениями; если мама села в кресло-качалку, значит, её не надо донимать просьбами. Приучайте ребёнка к «новому порядку», объясните, зачем он нужен маме и папе. Но помните, что дети до трёх-четырёх, а то и до семи лет не испытывают необходимости в личном времени и пространстве. Чтобы усвоить урок, им понадобятся многократные повторения. Так, сказку «Теремок» вы читаете десятки раз, и только тогда малыш её запоминает. Вот и повторения просьб «Подожди, мама сейчас отдыхает», «Не беспокой папу» должны быть многократными, а главное — произноситься спокойным тоном. Вашу внутреннюю уверенность в том, что вы и супруг имеете право на личное пространство и заслужили отдых, дети обязательно почувствуют, и тем не менее будут проверять — а действительно ли это так? Всерьёз ли мама говорит, что не будет сейчас отзываться на наши просьбы? Если спокойно напоминать малышу о новых правилах, то он сам скоро станет повторять — «мама отдыхает», «папа занят».

Создавая зону комфорта для каждого, мы укрепляем семейный корабль. Ведь когда человек ощущает, что его любят, а не используют, он готов на многое.

Екатерина БУРМИСТРОВА,
семейный психолог,
многодетная мама



Первый шаг

Долгий перерыв в трудовом стаже – в некоторых случаях на то есть объективная причина (малолетние дети, многодетность, проблемы со здоровьем у детей или самой женщины). Но есть случаи, когда мама имеет возможность работать, но боится менять свой статус, не уверена в своих силах.

Задумываясь о поиске работы, женщина, которая долгое время была только женой и мамой, обычно сталкивается с психологическими трудностями – боязнь вернуться в профессию, низкая самооценка, убежденность в невозможности совмещать заботу о семье с карьерой. При длительной безработице у неё начинает преобладать бездействие, удовлетворённость своим положением. Она находит причины, оправдывающие её статус в собственных глазах, привыкает к нему и впоследствии не только не желает, но и боится утратить его. Безработица негативно сказывается на психологическом климате в семье – начинаются упреки в адрес детей, мужа, других родственников: «Я ради вас пожертвовала карьерой», «Я не могу устроить-

ся на работу, потому что домашние заботы лишают меня сил». Из-за отсутствия постоянной занятости сокращается круг общения, не реализуются важные потребности – в самовыражении, в изучении нового, социальном одобрении, причастности к некоему общему делу.

Для неработающих женщин в Центре социальной помощи семье и детям «Восточное Дегунино» с февраля 2011 года реализуется Программа «Первый шаг». Специалисты Центра проводят психологические тренинги, направленные на повышение самооценки, а также тренинги по развитию деловых качеств по следующим темам: «Технологии поиска работы», «Собеседование с работодателем», «Имидж деловой женщины», «Семья и карьера».

Снижение мотивации к труду происходит из-за несоответствия возможностей женщины и её запросов, нереальных представлений о рынке труда, отсутствия информации о возможностях Службы занятости и других ресурсов для поиска работы. Поэтому специалисты Центра знакомят участниц Программы с реально существующим положением дел на рынке труда, помогают им составить адекватный план построения будущей карьеры.

Многие женщины после длительной безработицы теряют квалификацию и не могут занимать прежние должности. В Центре предоставляют квалифицированную информацию о курсах повышения квалификации и профессиональной переподготовки для безработных граждан, ярмарках вакансий, помогают в выборе оптимальной сферы деятельности, соответствующей возможностям и желаниям женщины.

Контактная информация:

ул. Дубнинская, дом 45, корп. 1
тел.: (499) 767-58-84



Консультативный приём ведёт психолог Галина Беляева (слева)

Услышим друг друга

Конфликтные ситуации возникают даже в самой любящей семье. О правилах позитивной коммуникации рассказывает Светлана НАУМОВА, психолог Центра психолого-педагогической помощи молодёжи «ЮНИВИТА».

- **Общаясь с членами вашей семьи, слушайте их.** Не гадайте, что именно имел в виду ваш супруг или ребёнок. Домысливая, вы можете упустить подлинный смысл их высказываний. Слушая человека, будьте с ним «здесь и сейчас» — то есть не слишком отвлекайтесь на прошлое и будущее ваших отношений, сосредоточьтесь на текущих событиях. Будьте внимательны к человеку в целом, а не только к его отдельным словам, жестам или поступкам.

- **Используйте «я-сообщения»:** говорите от своего имени и про себя, а не про собеседника. Ведь то, что мы можем сказать даже про хорошо знакомого и родного человека, лишь наше предположение, более или менее обоснованное, относительно его чувств, мнения. Наша интерпретация душевного состояния другого может ранить, привести к усилению конфликта.

Доверительность разрушается и из-за привычной в некоторых семьях грубости в общении с близкими:

«Я тебя ненавижу! Негодяй! Ты испортил мне жизнь!» О своих чувствах можно сказать значительно мягче: «Знаешь, я очень расстроен(а) тем, что происходит между нами. Я очень устал(а) от этого. У меня не хватает сил справиться с нашим конфликтом. Я очень жду твоей помощи. Может, ты смог бы что-то предложить?» Так, в достаточно спокойной манере, можно рассказать о своих переживаниях и избежать оскорбления близкого человека.

- **Будьте искренни: слова должны соответствовать внутреннему состоянию.** Очень важно показать близкому человеку свои подлинные чувства. Если их утаивать, вас могут неправильно понять. Согласитесь, досадно услышать после продолжительной ссоры: «А, вот что ты имел(а) в виду, а я-то думал(а)...».

- **Общаясь с родным человеком, обращайтесь непосредственно к нему.** Не стоит возмущаться всеми несправедливостями жизни. Постарайтесь точно сформу-

лировать, что вас расстраивает в общении с конкретным человеком и в определённые моменты (сегодня, вчера, на этой неделе). Чаще обращайтесь к вашим родным по имени, используйте уменьшительно-ласкательные имена или ласковые прозвища, принятые в семье.

- В общении с близкими **будьте внимательны к их и своим чувствам.** Ведь наши эмоции — своеобразный внутренний компас, помогающий ориентироваться в отношениях. Старайтесь замечать изменения в своём настроении. Сообщайте родным и о том, что вы пытаетесь понять их чувства и переживания: «Мне кажется, тебе очень важно, чтобы я тебя понял(а). Может, ты волнуешься, что я тебя не услышу?»

- **Обращайте внимание на так называемую невербальную коммуникацию: мимику, жесты, позу, интонации.** Зачастую наше тело говорит о том, о чём мы сами не решаемся сказать вслух. То, как сидит человек, может рассказать о его готовности или нежелании с вами взаимодействовать. Степень напряжённости тела может помочь осознать, как сильно переживает собеседник, общаясь с вами.

- **Старайтесь находить положительные моменты в любой ситуации.** Мы находим то, что ищем. Если мы заикливаемся на негативных сторонах общения, то рискуем забыть о том, насколько ценно оно для нас. Отношения с близкими — выше наших претензий и временных противоречий, об этом не стоит забывать даже в конфликтных ситуациях. И ещё: родные — это огромный ресурс в нашей жизни.

- **Общаясь с близкими, относитесь к ним с уважением.** Принимайте их право на собственное мнение. Позиция супруга или ребёнка имеет столько же прав на существование, сколько и ваша.

- Хорошо, если **все члены семьи придерживаются единых и позитивных правил общения.** Полезно всем вместе прочитать и обсудить правила эффективной коммуникации. Ну а дальше — дело практики...

Завтрак для иммунитета



Чудесное время наступило: солнышко, птички поют, деревья распускаются. Появились бабочки, а с ними – и приятные мысли об отдыхе. Как хорошо строить планы, предвкушая близкий отпуск. А еще лучше, когда мечты сбываются.

рые будут стимулировать работу иммунной системы. Так вот, кисломолочные продукты, которые содержат полезные бактерии, и называются пробиотическими. Осталось только сказать, что полезные бактерии бывают разные: одни влияют на пищеварение, другие – на обменные процессы, а третьи – на иммунитет.

Чтобы убедиться в том, что продукт действительно полезен, он должен пройти соответствующие клинические исследования. То есть, благотворное влияние на здоровье должно быть доказано для готового продукта, а не только для полезной бактерии. И что очень важно, употреблять продукты надо регулярно. Тогда и эффект будет.

– Регулярно – это как? Раз в неделю или два?

– Вы знаете, у меня есть знакомая. Это дама весьма солидного возраста, необыкновенно жизнерадостная, в прекрасной физической форме – некоторым молодым может фору дать. Однажды я поинтересовался, в чем её секрет. Она призналась, что с молодости каждое утро делает гимнастику. Я спросил, как же ей удаётся себя заставить. Знаете, что она ответила?

«Я с собой это и не обсуждаю. Разве спрашиваем мы у себя – почистить ли утром зубы или позавтракать? Так и с зарядкой, всё делается по привычке».

А от себя добавлю: в утреннюю обязательную программу включите пробиотические кисломолочные продукты. Пусть утреннее угощение для иммунитета войдёт в привычку и тогда организм вам скажет спасибо.



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

Итак, отель заказан, билеты куплены, теперь главное – чтобы ничто не нарушило наших планов. Да разве можно с детьми планы строить? Обязательно перед отъездом, или, ещё хуже, в путешествии преподнесут «сюрприз». Хотя летом микробы и вирусы могут и «отдохнуть».

Про вирусы, микробы и иммунитет давайте спросим у доктора медицинских наук, профессора Анатолия Ильича ХАВКИНА.

– Не такой уж безопасный период – лето. Обилие фруктов и овощей, смена привычной пищи, воды могут привести к кишечным расстройствам. А тёплую погоду любим не только мы, но и микробы. К тому же в этот период можно «подхватить» ОРЗ. Вот и получается, что летом организм также нуждается в защите, как осенью и зимой.

– Как будем защищать?

– Укреплять иммунитет. Дело в том, что иммунная система – основа устойчивости ребёнка к заболеваниям. Она, подобно структурам мозга, созревает многие годы; ведь иммунологическая память не наследуется, а приобретается в процессе развития. По мере взросления малыша наблюдаются определённые уязвимые периоды в развитии иммунной системы. Эти сбои приводят к частым болезням или развитию аллергии.

Но у организма есть резервы, позволяющие противостоять различным неблагоприятным факторам. В кишечнике «живут» 70 процентов клеток, ответственных за иммунитет. Именно из них состоит оборона организма, защищающая нас от инфекции и аллергии.

Почему же, когда говорят об укреплении здоровья, так много внимания уделяют правильному питанию? Дело в том, что от того, какая пища поступает в наш организм, и зависит его сопротивляемость. В пище содержатся не только белки, жиры, углеводы, витамины и минералы, но и микробы. Среди них есть и «хорошие» – те, которые стимулируют иммунные клетки кишечника, помогая им бороться против болезней. Теперь понятно, почему правильное питание имеет первостепенное значение?

– Где же «водятся» эти полезные микробы?

– Учеными – специалистами в области питания разработаны уникальные по своим оздоравливающим свойствам пробиотические кисломолочные продукты. О них сейчас много говорят, однако не все представляют, что это такое.

Представьте себе обычный кисломолочный продукт. Это молоко, в которое добавлена закваска. Он, бесспорно, полезен, но борцом за ваш иммунитет его не назовёшь. Для того чтобы он стал активным защитником, в него необходимо поселить те хорошие микробы, кото-

А Ваш **иммунитет** сегодня
позавтракал?



на правах рекламы

Научно доказано, что **Actimel** при регулярном
ежедневном употреблении **помогает укрепить иммунитет.**



Депантол:

Не только время лечит!



Имея в своем составе декспантенол и хлоргексидин, крем Депантол® обеспечивает быструю санацию и регенерацию инфицированных повреждений кожи.

крем для наружного применения Депантол®

заживление инфицированных повреждений кожи

- Защищает поверхность раны от инфекции
- Оказывает противовоспалительное действие
- Подавляет течение инфекционного процесса
- Ускоряет заживление повреждений кожи

- Хлоргексидин подавляет инфекцию
- Декспантенол ускоряет заживление



Производство ОАО «Нижфарм». ЛСР 001794/08 от 17.03.2008 П №001901/02 от 29.09.2009 www.stada.ru. Реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ