



«Крутое» воспитание



Важные каши



Бактерии- друзья

Издаётся при поддержке Департамента семейной и молодёжной политики города Москвы

НЕБАЮСЬ!

Детские страхи

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 микробиоценоза малыша.

??? Что дают лактобактерии Йогулакт?

Маме:

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

Ребенку:

- ♥ помогают правильно сформировать микрофлору
- ♥ снижают риск возникновения кишечных колик и срыгиваний
- ♥ при грудном вскармливании 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.



Отпускается без рецепта. Не является лекарством.

СОГР №77.99.23.3.У.1937.2.05 СОГР №RU.77.99.11.003.E.000515.08.10

Произведено: Фармасайнс Инк., Канада. Маркетинг и дистрибуция: ОАО "Нижфарм"

STADA
C I S

Тема номера ■	
Сердце льва	2
Страхи... хи- хи!	4
«Крутое» воспитание	6
Я расту ■	
Мой первый месяц	8
От года до трёх ■	
Честь имею сказать	10
Коробочка с секретом	12
Дошколёнок ■	
Ябеды	14
В одну дуду	16
Овал туловища и треугольник хвоста	17
Я – школьник ■	
Куда пропал интерес?	18
Нагружать всё больше нас стали почему- то... ..	20
На приёме у фтизиатра ■	
Вредоносная палочка	21
Душевное здоровье ■	
Тяжёлый след	22
Семейная консультация ■	
Судьба по наследству	24
Все вместе ■	
В кругу друзей	26
Проблема ■	
Синдром прогульщика	27
Питаемся правильно ■	
Солнечный витамин	28

РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ:

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

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

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

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

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

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 СПШ 57

КРАВЦОВА Е.М.
научный сотрудник МГППУ

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

РЕДАКЦИЯ:

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

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

Адрес редакции: 125993, Москва, Газетный пер., д. 5, тел./факс: 629 86 68, 772 03 91, e-mail: matapapaja@mail.ru

За содержание рекламных материалов ответственность несёт рекламодатель.

Распространяется бесплатно по медицинским центрам, детским больницам и поликлиникам, женским консультациям, раздаточным пунктам детского питания.

Отпечатано офсетным способом в ЗАО «ПК «Экстра М», Россия, Московская область, Красногорский р-н, п/о «Красногорск-5», а/м «Балтия», 23 км. Тип. № 11-01-00346
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

Переборщик

Эта история – времён моего детства, когда во дворах собирались шумные компании ребятишек. Здесь кипела отдельная жизнь со своими законами и традициями. В нашем дворе была такая – каждый вечер по очереди мы рассказывали сказки. Чем страшнее, тем лучше.

В моей было всё: чёрные руки с жёлтыми занавесками, летающие белые тапочки с фиолетовыми женщинами... Все замерли, боясь обернуться. Стемнело. Меня и самого стала пробирать дрожь. Вдруг Мишка сказал: «Ой, забыл – мне ведь надо ведро вынести!» И исчез. Аудитория быстро стала редеть. Я остался один на скамейке. Путь до дома казался бесконечным. Наконец я рывком открыл дверь и застыл: в подъезде не было света. Я оказался между тёмной улицей и тёмной лестницей, где наверняка притаились все ужасы ночи. Не знаю, сколько прошло времени, но вдруг чёрное чрево подъезда пронзил луч, который шарил в темноте. Он искал меня! С диким воем я захлопнул дверь и бросился бежать. Следом выскочил мой папа с карманным фонариком и криком: «Постой, сынок!» Это он вышел меня встречать.

На следующий вечер рассказывать была Мишкина очередь. Он мстительно посмотрел на меня и затянул: «В чёрной комнате было очень темно. Мальчик медленно вошёл в комнату. И вдруг он наступил...» «На кашку», – брякнул я. Хохот. Мишка разозлился, но продолжал: «И тут же на него бросился...» «Кот!» – выкрикнула Люба. Снова смех. Мишка ценил популярность, уловил общее настроение, и страшная история быстро превратилась в анекдот. С этого дня у нас пошла мода на смешные страшилки.

**Искренне ваш,
Анатолий ХАВКИН**

Сердце льва



Рис. Павла Зарослова

Король Англии Ричард Львиное Сердце стал символом смелости. Он был силен и бесстрашен, расчётлив и коварен. Он был политиком. В его арсенале имелось много средств для достижения цели, и смелость — лишь одно из них. Мы призываем своих детей: «Будь храбрым!» Но чего мы хотим на самом деле?

И от тебя, страх, нехитро уйти

«Ты ведёшь себя, как девчонка», «ну ты и трус», — как часто приходится слышать такие фразы, брошенные в адрес детей. Что может родиться от этих слов? Чувство стыда, неверие в свои силы и, наконец, окончательный приговор: «Я не достоин уважения к себе». А ведь это в корне противоречит детской психологии. Маленький ребёнок принимает себя полностью: «Я такой, какой есть, я хороший». Это раннее ощущение очень ценно, его нужно как можно дольше поддерживать в детях. И тогда человек, уже повзрослев, ни-

чуть не смущаясь, сможет признаться перед людьми в том, что чего-то не знает, не умеет. И не побоятся насмешек и осуждения.

Родители, желая развить в своём ребёнке решительность, ставят порой смелые эксперименты: боится воды — бросают в реку, страшится темноты — оставляют одного в тёмной комнате, боится собаки — «а ну-ка, погладь этого пса». Кто почувствует себя в этой ситуации смельчаком? А вот трусливым и напуганным — в полной мере. Последствием такого жёсткого воспитательного метода могут стать тяжёлые невротические расстройства.

Страх возникает независимо от воли, и презирать это чувство опасно. Оно учит нас осторожности, охраняет от безрассудства. Впрочем, дети тоже бывают разными — одни пугаются всего нового, других не страшит даже реальная опасность, всё дело в типе нервной системы. Чувствительность нервной

Удаль — безудержная, лихая смелость. *Удаль молодецкая.*

Мужество — присутствие духа в опасности. (Толковый словарь С. Ожегова)

Страх — сильное опасение, тревожное состояние души от испуга, от грозящего или воображаемого бедствия. *Страх обуяет, и растеряешься.*

Смелость — решительность, дерзость, наглость. *Смелость города берёт. Сердце сокольё, да смельство вороньё.*

(«Толковый словарь живого великорусского языка» В. Даля)

системы — это врождённое качество, которое не поддаётся исправлению, но это не значит, что робость нельзя побороть.

Мир детства изобилует способами обмануть страх, дети придумывают собственные ритуалы или заимствуют их у сверстников, как любой детский фольклор, — проходя через тёмный коридор, один говорит считалку, другой палит в игрушечный пистолет, третий громко топает. Помните, как в фильме о Гарри Поттере юные волшебники учились мысленно превращать страшный объект в смешной, а это значит, усилием воли трансформировали страх в игру. Несмотря на кажущуюся нелепость детских способов борьбы со страхами, они действенны и учат ребёнка управлять собой.

■ Вкус успеха

Дети очень азартны. У них в крови желание справиться с препятствием, побороться — вместо того чтобы прятаться, затаиться. Недаром им так хочется нарушить все мыслимые и немыслимые пределы безопасности, спуститься на спор в подвал, прыгнуть с высоты, прокатиться на подножке трамвая. Но решительность, смелость — это не столько отчаянные поступки, сколько победы над самим собой. И пусть свершения пока ещё малы и даже незаметны для окружающих, но, поверьте, — дотронуться до крапивы, молча вытерпеть анализ крови из пальца, несколько минут просидеть в тёмной комнате — это уже преодоление себя. Поэтому цель взрослого — найти, разыскать для ребёнка этот положительный опыт.

Ему нужны наши советы, подкраски — поэтому любую проблему пропускаем через себя, через свои ощущения. Есть страх боли? Страшно, неприятно, но проведите эксперимент: если направить внимание в самый центр болевых ощущений, то можно почувствовать, как сила боли уменьшается, она начинает дробиться на более мелкие ощущения и теряется в них. Тебе больно? Подыши глубоко и часто, сожми кулаки; досчитай до десяти, нарисуй перед глазами что-то приятное, вспомни, как

пахнет мамин пирог — всё что угодно, но главное, учишь управлять своими мыслями. Боишься собак? Значит, давай разберёмся, как вести себя с собаками. Нам понадобятся энциклопедии, книги о животных. Знание лишает страшный объект его устрашающих свойств. Всякому малышу полезно знать, что животные не любят резких движений и громких звуков, они могут обнюхивать, облизывать и прыгать вокруг человека, но в этом нет никакого вреда. Но лучше всего заведите щенка, свою собаку, верную и любящую.

Самая большая победа — над самим собой

Есть проблемы в общении с людьми? Но общение — это такой же навык, как и любой другой. Этому учатся и в дошкольном возрасте, и в подростковом. Как побороть скованность человеку, который готовится выступать перед аудиторией? Не думать о переживаниях и сомнениях. Застенчивость отступает, если есть симпатия и интерес к людям. Когда желание поделиться чем-то интересным важнее собственных переживаний, тогда и слушающие будут внимательны к рассказчику.

Нас делает сильными внутренняя работа над собой. Трудно на пальцах объяснить ребёнку, что такое сжать волю в кулак, сделать несмотря ни на что. Он должен самостоятельно ощутить волевой шаг, запомнить свои ощущения и закрепить их как любой навык. Волевой акт — это усилия, которые мы делаем вопреки нашему нехотению. Как научить ребёнка силе воли? Не хочется вставать рано, но нужно и прямо сейчас, не валяться, а чистить зубы, делать зарядку, собираться в школу.

Смелость — это умение, которое приобретается с опытом. Если за плечами есть хотя бы одна победа, никто уже не сможет назвать себя трусом. Известно, что наше сознание избирательно относится к любому опыту — важное запоминается, а всё остальное теряется в бессознательном. Родители задают эту первичную установку — что важно, а что нет, и в этих координатах ребёнок размещает свой опыт. Проана-

лизируйте, на что вы обращаете внимание своих детей? На ошибки, неудачи или на достижения, победы?

Наши мысли обладают свойством наращивать нужное нам состояние. Уверенность в себе держится именно за счёт эффективного перераспределения воспоминаний в нашем сознании: положительный опыт — вперёд, негативный — где-то там, на галёрке. При неудаче очень важно усилием воли восстановить нужное нам соотношение сил. Поэтому если вы чувствуете, что решительность у ребёнка пошла на убыль, напомните ему случаи из

жизни с положительным опытом: «А помнишь, как мы с тобой кормили собаку, что жила у нас в подвезде?» или «А когда тебе делали анализ крови — ты даже не заплакал!» Поддержите ребёнка словами «я верю в тебя», «у тебя всё получится».

Ирина ГУСЕВА,
психолог

Отдай своё сердце

Чтобы изжить страх, его надо высказать. Вот почему дети рассказывают страшилки. Истории о зловещих предметах появляются в репертуаре детей 6–8 лет. Для ребёнка этого возраста свойственна абсолютная вера в достоверность описываемых событий. Рассказывая истории, дети стремятся найти поддержку у старших, поделиться своими переживаниями: «Мне, знаешь, как страшно было, когда рассказывали? Не зна-а-а-а!» Истории о предметах-демонах обычно имеют трагический конец, и в этом смысле маленькие рассказчики — фаталисты. В рассказах детей 9–12 лет фантастическая, «чуждая» природа зла отходит на второй план, появляются бандиты и ведьмы — они используют магию, технические приспособления, чтобы вредить людям. Рассказчики уже уверены в своих силах, и потому герои их рассказов смело ведут борьбу со злом и, как правило, побеждают. В этом возрасте над страхом уже умеют смеяться. И в детском репертуаре появляются страшные истории с игровой развязкой: в кульминационный момент рассказчик выбрасывает вперёд руку и с криком: «Отдай сердце!» — хватается когонибудь из слушателей. Сам рассказчик не верит в «ужасный» конец истории, но тщательно скрывает это, чтобы заставить слушателя поверить, а потом вместе посмеяться над его доверчивостью.

По материалам диссертации канд. филол. наук А.С. Мутиной «Жанры современного русского фольклора на территории Удмуртии»



Страхи... Хи-хи!

Детей пугает не только то, чему они могут быть очевидцами. Они – наивные реалисты, и потому боятся ещё и воображаемой опасности. Накладываясь один на другой, страхи заметно ухудшают самочувствие ребёнка, уродуют его мышление. Дети лишаются непосредственности, снижаются их любознательность и любопытство, они всё время ожидают отрицательных последствий своих шагов, редко выражают положительнее эмоции. А между тем, смех, юмор – самое лучшее средство борьбы с детским страхом.

Чаще всего это отрицательное эмоциональное состояние испытывают дошкольники. Исследования свидетельствуют: каждый второй ребёнок дошкольного возраста является тревожным. Наиболее подвержены этому состоянию дети четырёх-пяти лет. Непредвиденные ситуации, встреча с объектом страха заставляют их врасплох, парализуют их волю, заставляют сильно страдать. С возрастом многие страхи уходят сами собой. Страх бывает реальный и воображаемый, острый и хронический. Реальный и острый страхи предопределены ситуацией, а воображаемый и хронический – особенностями личности. При длительном воздействии этой отрицательной эмоции на ребёнка его поведение становится пассивным, характер – осторожным. Мышление, скованное бесконечными опасениями, предчувствиями, сомнениями, теряет свою гибкость.

Чего боятся дети? Смерти – своей и родителей, болезней, наказания, боли, чудовищ, невидимок, скелетов, нападения бандитов, страшных снов, а также транспорта, стихийных бедствий, войн. Дошкольники боятся опоздать в детский сад, попасть на приём к врачу, остаться в тёмной комнате. Их пугают большая высота, глубина, тесные помещения, вода, огонь, пожары, сильный ветер. Ребёнка младшего возраста страшат встречи с Бабой Ягой, Змеем Горынычем, Людоедом, неприятными животными и насекомыми, фантастическими существами – роботами, инопланетянами, привидениями, абстрактными образами («закаляка», «страшило»), персонажами из мультфильмов. В старшем дошкольном возрасте к объектам страха добавляются преступники, пьяницы, зубные врачи, а также несчастные случаи, техногенные аварии.

Причины чувства страха:

- отрицательный опыт (был укушен собакой, упал с качелей, оказался в темноте);
- запугивание мифическими существами, страшными животными и насекомыми;
- болезни, телесные наказания;
- межличностные конфликты;
- неправильное поведение взрослых, которые излишне настойчиво, подчёркнуто эмоционально указывают на грозящую опасность: «Не ходи – упадёшь», «Не бери – обожжёшься», «Не гладь – укусит». Маленькому ребёнку пока ещё не ясно, чем всё это грозит, но он распознаёт сигналы тревоги и, естественно, у него возникает реакция страха. Взрослый добился своего – ребёнок послушался, но какой ценой? Страх закрепился и распространился на множество ситуаций.

Проявление чувства страха может быть активным – когда ребёнок стремится избежать встречи со страшными предметами, и пассивным – когда он съеживается, закрывает глаза, совершает хаотические движения, покрывается потом. Страхи могут проявляться в нарушении сна, галлюцинациях, энурезе, нетерпеливости, суетливости, непоследовательности в поступках.

Как победить это отрицательное эмоциональное состояние? Вот несколько советов специалистов:

- Страхи перед неприятным, страшным предметом можно побороть, если ребёнок встретит его в тот момент, когда испытывает радостные переживания. Тогда, скорее всего, импульс исследовать этот предмет, потрогать его окажется сильнее, чем чувство страха.
- Никогда не смейтесь над детьми в момент испуга. Им нужна наша вера в их собственную смелость.
- Нельзя принудительно оставлять ребёнка наедине с объектом страха.

■ Покажем язык Бабе Яге

Полярная чувству страха эмоция – это юмор. Высмеянный объект страха перестаёт быть враждебным. Предложите детям нарисовать пугающих их сказочных героев в смешном виде, попавших в неловкое



Кикимора



Баба Яга



Инопланетянин

положение, побеждённых в битве с былинными богатырями.

Детям свойственно придерживать-ся стереотипов относительно внешности и поведения сказочных персонажей. Попробуйте изменить эти укоренившиеся представления. Для этого можно провести игру-драматизацию: сначала вместе с ребятами слепите из пластилина смешного Змея Горыныча, а затем «оживите

опыта составления дразнилок. Этому приходится специально учить. Примечательно, что, составив дразнилки, адресованные Бабе Яге, дети начинают высмеивать и Змея Горыныча, и Карабаса Барабаса и всех прочих отрицательных героев. Острие критики направляется, как правило, на нелепый внешний вид пугающих персонажей и безуспешность их действий.

ведь она нестрашная», «Я его нисколько не боюсь».

Мало заинтересовать, нужно разделить персонаж положительными чертами. И тогда, в продолжение эксперимента, в гости к детям пришла ряженая в Бабу Ягу воспитательница. Она общалась с детьми, хвалила их, дарила им подарки, играла в куклы, рассказывала смешные истории, пела и танцевала. В заключение педагоги попросили детей нарисовать тех сказочных персонажей, которых они не боятся. Больше половины ребят нарисовали Бабу Ягу. Что бы она ни делала — гуляла по лесной тропинке, смотрела телевизор или летала по небу, она была им не страшна. Потому что стала их доброй знакомой.

Предложите ребёнку сыграть роль смелого персонажа. В этом случае он проживает ситуации, которые его страшат, осваивает новые защитные механизмы. «Когда я снова забуюсь чудища, — сказал мне один мальчик, — я нарисую его смешным-смешным, а потом разорву рисунок. Мне станет сразу спокойнее...

Моделируйте ситуации несовместимости полярных эмоций — приглашайте ребёнка участвовать в играх на релаксацию, смотрите телевизионные передачи с элементами комического, читайте юмористические стихотворения — всё это наполняет детей положительными эмоциями и вытесняет у них чувство страха.

Ольга ПОПОВА,
доктор психологических наук

Смеясь, ребёнок перестаёт бояться

его», вступите с ним в беседу. Рисуя пугающих персонажей в смешном виде, ребёнок перестаёт их бояться. Дети обычно с удовольствием создают комические образы, прибегая к гиперболизации (например, рисуют инопланетян с огромными ногами и руками), искажая черты лица, цвет, форму. Ребята-дошкольники с подачи взрослого легко изменяют привычным представлениям о том, как должны вести себя сказочные персонажи. Так, на детских рисунках, которые хранятся в моём архиве, роботы мирно беседуют с Бабой Ягой на тропинке, волки смеются, увидев инопланетян, делающих зарядку в лесу; а лешии общаются на лесной опушке с персонажами из сказок. На многих рисунках сказочные герои имеют нелепый вид, раскрашены яркими красками. Дети, подавая нам свои рисунки, говорили: «Мы теперь не боимся их».

Те, кто работает с дошкольниками, подтвердят — у них совсем нет

Тили-титли-трель.
Черти прыгнули на пенё.
А пенёк качается,
Черти разбегаются.

(Сауш Г.)

Однажды, в соответствии с замыслом педагогов-экспериментаторов, в детский сад «пришли» Рубикон (игрушечный робот) и Баба Яга (кукла). Дети побежали к ним и стали спрашивать: «Как ты пришёл? На чем прилетела? А где ты живёшь?» Как правило, встречаясь с необычными героями, дошкольники не ограничиваются их рассматриванием, а пытаются обследовать, потрогать, погладить их, поддержать в руках. Рассматривание и обследование игрушек обычно заканчивается словами: «А он маленький и неопасный. Его придумали писатели». Правда, часть детей отнеслась к «гостям» скептически, настороженно. Но после получаса общения отрицательные эмоции сменялись интересом — «А



«Крутое» воспитание

Где можно ребёнку испытать себя, доказать самому себе, что он не трус? Такие места ещё остались. У вас во дворе есть ледяная горка?

Высокий ледяной спуск — это место максимального испытания — скользкостью, скоростью; это полная свобода к экспериментированию с позой тела. Съезжая с такой горки, нужно оставить желание за что-то держаться, а, наоборот, решиться на смелый толчок или разбег и с ускорением понестись вперёд, отдавшись стремительно разворачивающемуся движению. Знаменитые слова Гоголя, сказанные по поводу птицы-тройки: «И какой же русский не любит быстрой езды!» — можно в полной мере отнести к катанию с высоких ледяных гор. Недаром это было традиционной народной забавой. Чем старше становился ребёнок и чем лучше он держался на ногах, тем больше его привлекала возможность осваивать скорость. И дети, и взрослые придумали множество приспособлений, съезжая на которых, можно было ставить себе всё более сложные задачи на ловкость, равновесие и смелость. Чем больше скорость — тем больше силы ощущал в себе человек, тем яснее заявлял окружающим о своей способности решать жизненные задачи.

Внизу, в конце спуска, ребёнка ждёт ещё одно испытание — «куча-

мала». Это место, где можно проявить свой характер, бурно проявить его в действиях. «Куча-мала» — это максимально сгущённое детское сообщество, сжатое до такой степени, чтобы не стало дистанции между его участниками.

Катание с горки — это не просто забава. Это целая философия

Отправившись по современным петербургским дворам и детским площадкам в поисках русских ледяных горок, я могу с грустью засвидетельствовать, что их мало — гораздо меньше, чем было лет двадцать назад. Они заменяются современными сооружениями из бетона или металлическими. Печально то, что металлические горки сейчас повсеместно вытесняют русские ледяные. Вот один из садов в центре Петербурга, где я много часов провела, наблюдая катание детей: там стояла большая деревянная ледяная горка, которая была любимым местом детворы окрестных кварталов. Недавно этот уголок сада реконструировали — крепкую деревянную горку снесли, а вместо неё поставили легконогую металлическую конструкцию. Теперь вокруг пусты-

но: матери сидят на скамейках, маленькие дети копаются лопатками в снегу, детей постарше уже не видно.

Как всякая вещь, созданная людьми для бытового пользования, горка того или иного типа несёт в себе конструктивный замысел. Она отражает психологию создавших её людей. В зависимости от того, на каких горках катаются наши дети, меняется и их поведение.

Самым существенным конструктивным элементом металлической горки является то, что спуск на ней обрывается как трамплин, заметно не доходя до земли. Ребёнок должен или затормозить и остановиться в конце спуска, чтобы не упасть, или лихо прыгнуть на землю, как с трамплина. Скат на ней изогнут и короток, а потому скорость должна быть ограничена, иначе ткнёшься носом в землю. С неё съезжают на зад или на корточках, придерживаясь за бортики. В целом можно сказать, что на новых металлических горках блокируются все те главные возможности, которыми отличается русская ледяная горка. Тут действительно воплощена другая психология. И её главные постулаты — самоконтроль, дозировка своих действий, сугубый индивидуализм.

Интересно, что в соседней нам Финляндии практически неизвестны ледяные заливные горы. Финны любят свои естественные снежные склоны, катаются с них на санках и лыжах, иногда — на зад, на пластиковых подкладках. Но никому в голову не приходит их заливать, тем более строить искусственные ледяные горки. Та же картина и в Швеции. Желание съехать с горы роднит детей разных стран, но вот катание с ледяных гор, тем более на ногах — это наша специфика. Пока взрослые помнят свой детский опыт, ощущение страха, смешанное с восторгом, когда катишься вниз — в России будут строить ледяные горки для детей.

Мария ОСОРИНА,
кандидат психологических наук

ПОСЛЕДНИЕ
НОВОСТИ НАУКИ!

Не все молочные смеси одинаковые

- Только *Enfamil Premium Lipil* содержит уникальный комплекс важных ингредиентов DHA и ARA, в том же количестве и в той же пропорции 1:2, как в грудном молоке¹.
- *Enfamil Premium Lipil* — первая и единственная² формула молочной смеси, которая получила научное подтверждение улучшения развития зрения в Европейском управлении по безопасности пищевых продуктов (EFSA)³.
- *Enfamil Premium Lipil* содержит ингредиенты, входящие в состав грудного молока.



MeadJohnson
Nutrition

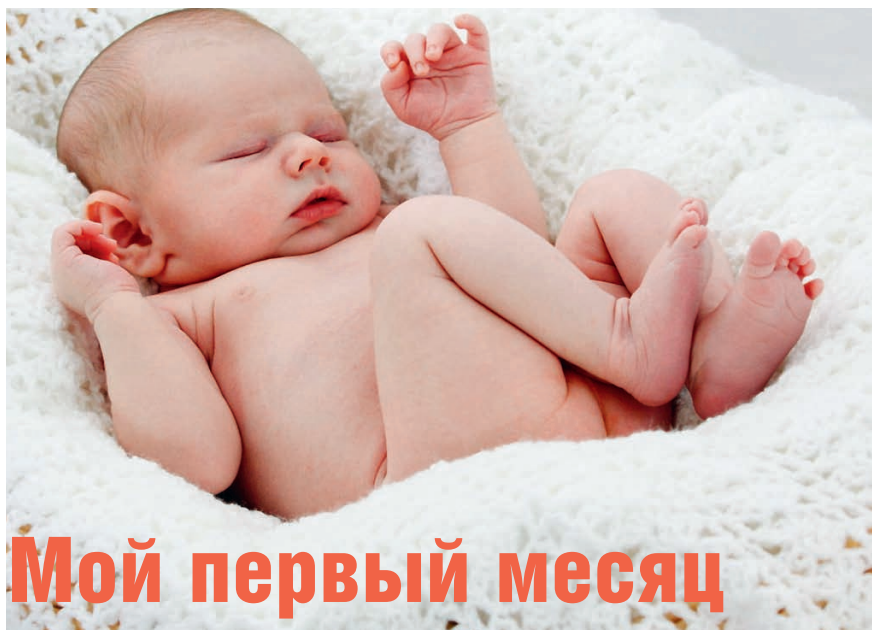


Один из мировых лидеров в разработке и производстве детских смесей.

Бесплатная «горячая линия» по России: 8-800-200-1888, www.enfamil.ru

Важная информация! Грудное молоко является лучшим питанием для детей. Перед тем как перейти на искусственное вскармливание, проконсультируйтесь с врачом. Молочная смесь *Enfamil Premium Lipil 2* — с 6 до 12 месяцев. *Enfamil, Nutramigen, Lipil* — торговые марки ООО «Мид Джонсон и Компания» и используются с разрешения владельца. Все права защищены.

1. Lauritzen L et al. Prog Lipid Res 2001; 40: 1-94. 2. Это единственная формула молочной смеси, получившая подтверждение в EFSA на момент подписания данного номера в печать.
3. Заключение EFSA-0-2008-211 от 22 января 2009. «ARA и DHA и развитие зрения». Научное подтверждение влияния ARA и DHA на развитие зрения согласно Статье 14 закона EC № 1924/2006.



Мой первый месяц

Малыш растёт не по дням, а по часам. Никогда больше он не будет расти так быстро. В первый месяц длина тела увеличивается на три сантиметра, а масса – на 600 граммов. Поскольку лёгкие и дыхательная мускулатура у младенца развиты недостаточно, а потребность в кислороде вдвое больше, чем у взрослого, дыхание у него частое, неравномерное и поверхностное.

Пульс малыша очень изменчив (при крике число сердечных сокращений может достигать 160–200 ударов в минуту). Артериальное давление до трёх месяцев составляет в среднем 75/50 мм ртутного столба. Здоровый новорождённый много спит, просыпается только на кормление и, насытившись, быстро засыпает. Всё, что он умеет сейчас, происходит благодаря безусловным рефлексам.

Главный рефлекс, обеспечивающий жизнь малыша, – это сосание. Здоровые дети сосут очень хорошо, а сосательные мышцы, пожалуй, самые развитые в этом возрасте. Очень важен для малыша защитный рефлекс. Если положить ребёнка на живот, вам не придётся поворачивать его голову в сторону, чтобы он мог свободно дышать, – младенец сделает это самостоятельно.

Остальные автоматизмы, существующие у новорождённого, готовят его к развитию произвольных движений. Если вы вложите свои

пальцы в ладошки малыша, он крепко обхватит их. У некоторых новорождённых хватательный рефлекс настолько силен, что их можно приподнять над поверхностью пеленального столика. В спокойном состоянии кисти рук сжаты в кулак и лишь к концу месяца ладошки начинают раскрываться. Возьмите ребёнка под мышки и коснитесь его ножками горизонтальной поверхности – малыш «встанет», выпрямив ноги в коленях. Наклоните его вперёд, и ребёнок сделает несколько шаговых движений. Обычно эти «первые шаги» приносят большую радость родителям. Если малыш плохо хватается ручками, не опирается на ножки или при «ходьбе» сильно перекрещивает ноги, посоветуйтесь с невропатологом, всё ли в порядке.

Ещё один безусловный рефлекс возникает, если прижать ноги ребёнка к животу или развести его руки в стороны. Малыш разгибает ручки во всех суставах, раскрывает ладонь, а затем снова приводит их к туловищу, как бы обхватывая себя.

При пеленании, резких звуках он широко раскрывает глаза и начинает плакать. Если спонтанный рефлекс возникает слишком часто и даже при незначительных раздражителях, это может говорить о чрезмерной возбудимости ребёнка. В норме этот рефлекс угасает к трём-четырёх месяцам.

В спокойном состоянии ребёнок лежит с согнутыми ручками и ножками, как бы принимая привычную позу, в которой он находился до рождения. Вы можете аккуратно разогнуть ручку или ножку при переодевании, обработке кожных складок – никакой боли он не почувствует. Высокий тонус в сгибательных мышцах конечностей физиологичен для этого возраста. Но слишком сильная «зажатость» говорит о повышенном мышечном тоне.

Уже к 10–14-му дню малыш начинает кратковременно фиксировать взгляд на ярком движущемся предмете, попавшем в поле зрения, вздрагивает при резком звуке и моргает. К 18–22-му дню он может кратковременно смотреть на неподвижный предмет, сосредотачиваться на звуке дверного или телефонного звонка. К месяцу слуховое сосредоточение становится более длительным, ребёнок начинает прислушиваться к более тихим звукам – шуршащей бумаге, льющейся воде, сигналам машины за окном, тиканию часов. К четвёртой неделе малыш уже может следить взглядом за горизонтально движущимся предметом на расстоянии 20–30 сантиметров. А в положении лёжа на животе он уже не просто поворачивает голову в сторону, а пытается её приподнять на несколько секунд и удержать.

Большую часть времени малыш спит, лёжа в своей кроватке. Следите, чтобы его поза не была однообразной. Во избежание кривошеи нельзя допускать, чтобы во время сна малыш поворачивал голову в одну и ту же сторону. Когда он бодрствует, старайтесь разнообразить его позы – двигая ручками и ножками в различных положениях, он учится чувствовать своё тело и управлять им.

Важные каши

Моему сыну четыре месяца. Я его ещё кормлю грудью. Но детский врач советует начать давать кашу в качестве прикорма. Моя мама говорит, что её можно готовить и самим, размолот крупу в кофемолке... Я что-то сомневаюсь. Кто из нас прав?

В. Ковшова, г. Подольск.

Консультирует детский диетолог-гастроэнтеролог, кандидат медицинских наук Оксана Николаевна КОМАРОВА.

Современные специалисты по детскому питанию пришли к выводу, что при полноценном грудном вскармливании, малышу до четырёх месяцев не требуется никакого дополнительного прикорма, даже сока. Грудное молоко — это не только полезный для младенца пищевой продукт, но оно ещё обладает уникальными биологическими свойствами.

Не ранее четырёх-шести месяцев в питание малыша вводится более плотный прикорм — овощные пюре или каши. Если у ребёнка склонность к запорам, предпочтительнее в качестве первого прикорма использовать овощное пюре. Если у малыша нет проблем с избыточным весом, первым может стать злаковый прикорм.

Каши относятся к числу продуктов, являющихся обязательной частью рациона питания ребёнка первого года жизни. Это источник углеводов, растительного белка, витаминов, минералов, пищевых волокон, а также энергии.

Каши могут присутствовать в рационе питания ребёнка, как я уже отметила, с 4 месяцев жизни.

Педиатры рекомендуют к использованию каши промышленного производства, которые имеют целый ряд преимуществ по сравнению с кашами домашнего приготовления: гарантированный состав и степень измельчения, гарантированные микробиологическую и химическую безопасность. Каши промышленного производства дополнитель-

но обогащены витаминами и минералами, содержание которых в злаках при приготовлении каш домашнего приготовления значительно снижается.

В качестве первых продуктов к использованию рекомендуются безмолочные каши, не содержащие глютен (рис, гречка, кукуруза). Глютен — белок злаковых культур, его раннее присутствие в рационе питания ребёнка может спровоцировать развитие аллергии и заболеваний кишечника (целиакция). Для последующего знакомства используются молочные каши, приготовленные из других злаков с различными фруктово-овощными добавками. Значительный интерес представляют продукты прикорма, в том числе каши, содержащие в своём составе компоненты, оказывающие полезное функциональное действие на организм ребёнка. Подобным компонентом является пребиотик инулин, который стимулирует рост нормальной собственной флоры кишечника, способствует укреплению иммунитета и улучшает всасывание кальция в кишечнике.

Примером каш промышленного производства являются каши «ФрутоНяня», выпускаемые на заводе ОАО «ПРОГРЕСС», Россия. Среди них выделяют несколько категорий: сухие, густые и жидкие молочные.

Сухие каши «ФрутоНяня» включают большой ассортимент, в том числе первые каши для ре-

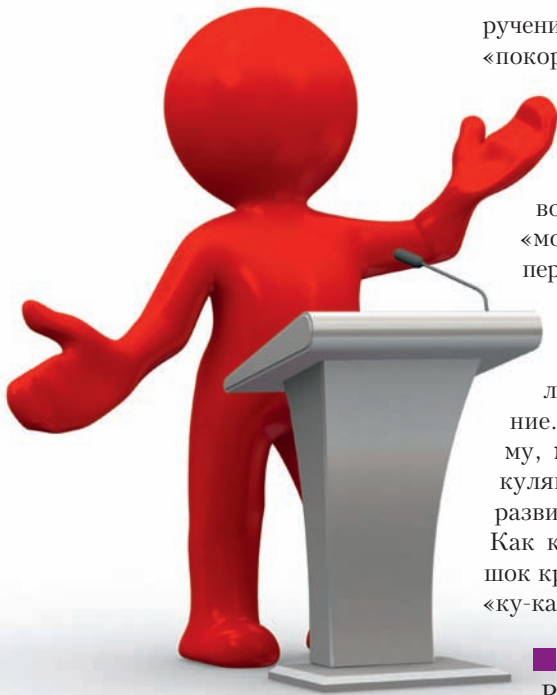
бёнка «Гречневая безмолочная» и «Рисовая безмолочная». Ассортимент продуктов включает также 4 вида каш, обогащённых инулином: «Рисовая молочная», «Гречневая молочная», «Овсяная молочная с персиком», «Овсяная молочная со сливами». Все каши обогащены 12 витаминами и минералами — железом, цинком, йодом.

Густые каши «ФрутоНяня» изготовлены из смеси злаков и фруктово-ягодного пюре. Они уже готовы к употреблению и удобны к использованию. Содержание зернового компонента составляет до 40%, что позволяет составлять данные каши как полноценный продукт прикорма.

Жидкие кашки «ФрутоНяня» приготовлены из смеси молока и злаков. Их можно брать с собой на прогулку, в путешествие. Значительным преимуществом данных продуктов является наличие в их составе пребиотика инулина. «Дневные» жидкие кашки «ФрутоНяня» можно использовать, предлагая их ребёнку в качестве полдника. «Ночные» жидкие кашки «ФрутоНяня» предназначены для питания малыша на ночь. Они будут способствовать улучшению качества и продолжительности сна ребёнка.



На правах рекламы



Честь имею сказать

«Мой малыш ещё не говорит», – сокрушаются молодые родители. А есть ли повод волноваться? Каковы показатели нормы речевого развития ребёнка в возрасте до трёх лет?

■ Первый год жизни

От рождения до 2,5–3 месяцев новорождённый прислушивается к ласковому обращению взрослого, издаёт первые гортанные звуки.

От 2,5–3 до 5–6 месяцев у ребёнка совершенствуются зрительные и слуховые связи, которые являются основой понимания речи; малыш начинает различать разные голосовые интонации взрослых, у него появляется гуление.

От 5–6 до 9–10 месяцев – малыш устанавливает связь между предметом и словом; произносит слоги «па», «ма», «на», подражая речи взрослого.

От 9–10 до 12 месяцев – малыш уже способен выполнять простые по-

ручения взрослого («найди мишку», «покорми собачку»), выполняет действия с разными игрушками, узнаёт на картинке знакомый предмет, называя его облегчённым словом; понимает смысл слов «можно-нельзя»; произносит первые слова. К концу года в активном словаре ребёнка 8–10 слов.

В этом возрасте очень полезны игры на звукоподражание. Именно подражая взрослому, малыш тренирует свой артикуляционный аппарат, тем самым развивая речь. Как собачка лает? Как кошечка мяукает? Как петушок кричит? – «ав-ав», «мяу-мяу», «ку-ка-ре-ку», «ко-ко-ко».

■ Второй год

Ребёнку младенческого и раннего возрастов свойственна потребность во внешних впечатлениях – зрительных, слуховых, тактильных, в движении. Много двигаясь, получая большее количество впечатлений от окружающего, ребёнок уже не довольствуется имеющимися у него средствами общения (мимикой, жестами, упрощёнными словами), чтобы быть понятым окружающими. Этот скачок даёт возможность для развития активной самостоятельной речи малыша. В среднем время появления самостоятельной речи индивидуально – от полутора до двух лет.

Пассивный и активный словари ребёнка развиваются неравномерно: в первом полугодии более интенсивно происходит развитие пассивного словаря, а во втором полугодии развивается активный словарь и малыш начинает активно говорить – выражает словами, простыми предложениями свои потребности и желания, отвечает на вопросы взрослых.

К концу второго года жизни настаивайте на хотя бы частичном проговаривании ребёнком слов. Придумывайте упражнения, в ходе которых малыш не только правильно называет предметы, игрушки, но и действует с ними – ощупывает, осматривает, бросает. Чаще обращайтесь к ребёнку с просьбами:

«принеси куклу Машу», «подай шубку Маши», «принеси пушистого кролика». Малышу легче выполнить просьбу, если слово сочетается с показом действия. Задавайте вопросы при чтении: почему Маша громко плачет? Что она уронила? Акцентируйте внимание не только на глаголах и существительных, но и на прилагательных: «чашка Танечки большая, а куклы Ляли маленькая».

■ Третий год

Речь становится не только средством общения ребёнка со взрослыми, но и средством общения с детьми. К концу третьего года жизни дети имеют в активном словаре 1200–1500 слов. Малыш говорит сложными предложениями, причём в речи появляются не только существительные, но и другие части речи.

В этом возрасте приучайте ребёнка понимать речь окружающих без наглядного сопровождения. Можно специально создавать ситуации, которые побуждают малыша задавать вопросы.

Показателями нормального речевого развития ребёнка трёх лет являются:

- использование в речи прилагательных, числительных, местоимений, наречий, обобщающих слов, не только простых, но и сложноподчиненных предложений;
- передача содержания небольших сказок.

Для развития речи у детей раннего возраста незаменимы следующие блоки игр и упражнений:

- потешки, звукоподражательные игры, игры с сюжетными игрушками, инсценировки;
- чтение и рассказывание сказок, стихов, историй; пересказывание их детьми;
- рассматривание и обсуждение иллюстраций к произведениям детской литературы;
- демонстрация диафильмов, мультфильмов;
- игры-занятия с сюжетными картинками;
- разгадывание простых загадок;
- игры, направленные на развитие мелкой моторики руки.

Жанна ЧУЙКОВА,
кандидат педагогических наук

минутное дело



микрولاкс®

приглашает вас принять участие в фотоконкурсе

КОГДА Я ВЫРАСТУ, ТО СТАНУ...



Современное слабительное средство

- **Быстро**
Эффект наступает через 5-15 минут.
- **Безопасно**
Нет специальных противопоказаний и системных побочных эффектов.
- **Подходит малышам**
Можно принимать с первых дней жизни.



www.microlax.ru

На правах рекламы



Егоров Константин,
будущий фотограф

Петровы Коля и Маша,
будущие программисты

Иванов Лёша,
будущий строитель

Лучшие фото будут опубликованы в апрельском и майском номерах журнала.

Авторы 3-х лучших фотографий получат уютные пледы из натуральной шерсти.

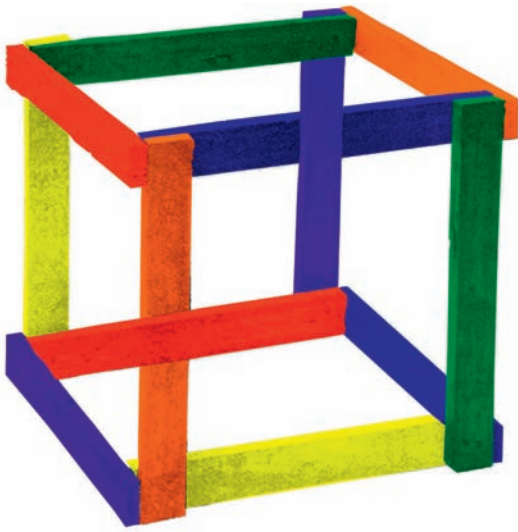
Присылайте самые интересные и забавные фотографии вашего малыша в образе, связанном с какой-либо профессией до **15 апреля** по адресу:

✉ 125412, Москва, ул. Талдомская, д.2,
Фонд социальной педиатрии, журнал «Мама, папа, я».

@ или по e-mail: mataparaja@mail.ru в формате jpg.
Не забудьте указать в письме свой контактный телефон.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ ПО ПРИМЕНЕНИЮ ПРЕПАРАТА.

Коробочка с секретом



Осваивая речь, ребёнок учится сначала называть отдельные слова, затем у него появляется фразовая речь и лишь позже – связные предложения. Математика – это один из языков описания окружающей нас реальности. И постигаем мы его по тем же законам, что и обычный язык.

Первое, с чего начинается освоение речи – это называние окружающих предметов, то есть имена существительные. После года малыши начинают активно усваивать глаголы – слова, обозначающие действия, и характеризующие свойства предметов прилагательные. В математике аналогом существительных являются числительные, числа. Число – это как бы подлежащее математического высказывания. Глаголами являются математические действия – сложение, вычитание, умножение, деление. Прилагательные – это признаки и свойства предметов.

Усвоение прилагательных – сложная задача. Помогает облегчить её так называемая сенсорная коробка – шкатулка с сюрпризом. Наполняйте красивые коробочки коллекциями предметов, собранных на основе того или иного признака. Самое простое – набор предметов, имеющих одинаковое название: ложки – деревянная неокрашенная и расписная, маленькая и половник; свистульки – деревянная, пластмассовая, глиняная, дудочка; шишки деревьев разных пород, звёздочки. Или наполните коробку «сокровищами», сделанными из одного материала: дерева, металла, камня, глины, пластмассы, ткани. Коробочка

может хранить предметы, одинаковые по форме, но разной величины: кубик – деревянный, из металла, из камня; шарик – настольный теннисный, стеклянный; цилиндр – баночки разного размера, конус – праздничный колпачок, хлопушка.

Играем с нитками (лубочками, помпонами). Предложите малышу собрать в красную коробку все нитки красного цвета, свяжите их в одну кисточку. Используйте нитки разных оттенков красного цвета. В следующий раз соберите так же нитки разных оттенков жёлтого цвета. Затем – синего.

На кухне. Сравните по форме и цвету разные овощи и фрукты, разложите овощи в корзину, а фрукты в вазу. Затем произведите классификацию по цвету: все овощи и фрукты красного цвета выложим на красную салфетку, зелёного – на зелёную, жёлтого – на жёлтую. Предложите малышу положить маленькие плоды отдельно от больших, разделить круглые от продолговатых плодов.

«Овощи и фрукты». Подготовьте два листа ватмана, нарисуйте на одном корзину для овощей, на другом – вазу для фруктов. Ребёнок получает готовые вырезанные изображения овощей и фруктов и наклеи-

вает их соответственно на один или другой ватман. Когда работа будет готова, оставьте работу на стене хотя бы на месяц. Время от времени просите малыша показать свеклу, картошку, назвать их цвет и форму, рассказать, где они растут, перечислить все красные овощи и фрукты, все круглые или продолговатые.

Коллаж на математическую тему. Подготовьте картинки для наклеивания – ими могут быть изображения предметов определённого цвета, формы, имеющие общее название, геометрические фигуры, вырезанные из цветной бумаги, картона, фольги, ткани, дермантина. Желательно, чтобы картинки были яркими, красивыми, привлекательными – тогда увеличивается время, в течение которого дети с удовольствием занимаются этой работой.

«Круги». Малыш работает с готовыми, вырезанными взрослым из бумаги кругами и располагает их на общем большом листе бумаги по своему усмотрению. Обратите его внимание на интересные сочетания цвета, на то, что большой круг, будучи наклеенным на маленький, полностью может закрыть, «спрятать» маленький, а маленький, помещённый поверх большого, производит эффект «глазка».

«Снеговик». Вручите ребёнку три круга разного размера белого или голубого цвета. Его задача – наклеить эти круги в таком порядке, чтобы получился снеговик. Дорисуйте вместе лицо, шляпу, метлу и другие детали. Поинтересуйтесь у малыша, какой характер у снеговика, какое у него сейчас настроение, о чём он думает.

«Ёлочка». Ребёнок получает три равносторонних треугольника, вырезанных из зелёной цветной или бархатной бумаги, отличающихся по размеру. Задача – наклеить их от самого большого внизу к самому маленькому вверху так, чтобы получилась ёлочка. По окончании основной части работы можно предложить другие геометрические фигуры, изображения предметов для украшения ёлочки.

Елена СОЛОВЬЁВА,
кандидат психологических наук

Бактерии-друзья

Сегодня ни для кого уже не секрет, что кишечная микрофлора важна для здоровья человека. Микроорганизмы в кишечнике участвуют в переваривании пищи, синтезе витаминов, стимулируют иммунитет и препятствуют развитию аллергии.

Но полезные бактерии подвержены влиянию различных факторов внешней среды: нерациональное питание, неблагоприятная экология, хронические заболевания приводят к нарушению микрофлоры кишечника.

Значимой причиной, провоцирующей развитие дисбактериоза, является стресс, влиянию которого подвержены женщины во время беременности и после родов. Гормональные изменения в организме молодой мамы меняют работу всех органов и систем, в том числе пищеварительного тракта: нарушается моторика кишечника, происходит изменение свойств и состава бактерий, снижение их количества.

Дисбактериоз может проявляться запорами или поносами, вздутием живота, аллергическими реакциями. Если дисбактериоз развивается у кормящей мамы, то у ребёнка на грудном вскармливании чаще возникают кишечные колики и срыгивания. Нарушение состояния кишечной микрофлоры малыша также неблагоприятно сказывается на его здоровье: дисбактериоз может явиться причиной нарушения иммунитета и аллергии.

Восстановить работу кишечника и препятствовать развитию дисбактериоза могут современные средства, содержащие полезные лактобактерии, например Йогурлакт. В состав каждой капсулы Йогурлакта входит не менее 2 миллиардов (!) живых лактобактерий, а также компоненты для усиления их роста и активности (йогуртовая культура). Препарат поможет женщине справиться с явлениями дисбактериоза, в том числе после родов, и способствует развитию нормальной микрофлоры малыша. Важно, что Йогурлакт можно принимать беременным и кормящим женщинам, детям с трёх месяцев жизни. Длительность приёма составляет 1–2 месяца.



На замке

У моего сына проблемы со стулом. Сначала пытались справиться домашними средствами. Они не помогли. Врач поставил диагноз «хронический запор». Насколько это серьёзно?

Е. Новожилова, Москва

Диагноз «хронический запор» врач ставит в том случае, если у пациента отмечается редкий, плотный стул, сопровождающийся чувством неполного опорожнения после дефекации. Не менее важны такие симптомы, как боль и длительное натуживание.

Хронический запор – довольно частое заболевание у школьников. Причин множество: несбалансированное питание из-за недостаточного количества клетчатки, патология нервной системы, стресс (начало посещения детского сада или школы), конфликты в семье и прочее. У детей старшего возраста развитию запора способствуют позднее вставание, утренняя спешка, учёба в разные смены, чувство ложного стыда.

Лечение запоров является комплексным и рассматривается только как дополнение к общегигиеническим нормам поведения и правильному питанию. Медикаментозная терапия должна быть вспомогательным, а не основным компонентом терапевтических мероприятий. Первый этап лечения – нормализация режима дня и дефекации. Далее – коррекция пищевого рациона. Питание должно быть дробное с включением продуктов, усиливающих моторную функцию толстой кишки и способствующих её опорожнению.

Одним из наиболее эффективных препаратов для лечения запоров является Дюфалак. Это уникальное лекарственное средство, обладающее двойным терапевтическим эффектом: пребиотическим и слабительным. При приёме Дюфалака эффективно восстанавливается кишечная флора. Дюфалак можно принимать с профилактической целью регулярно и длительно. Препарат характеризуется высокой безопасностью: его можно назначать беременным женщинам и маленьким детям с рождения. При приёме его целесообразно смешивать с небольшим количеством воды.

Маргарита БАБАЯН,
кандидат
медицинских наук



Рег. уд. П № 011717/02

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

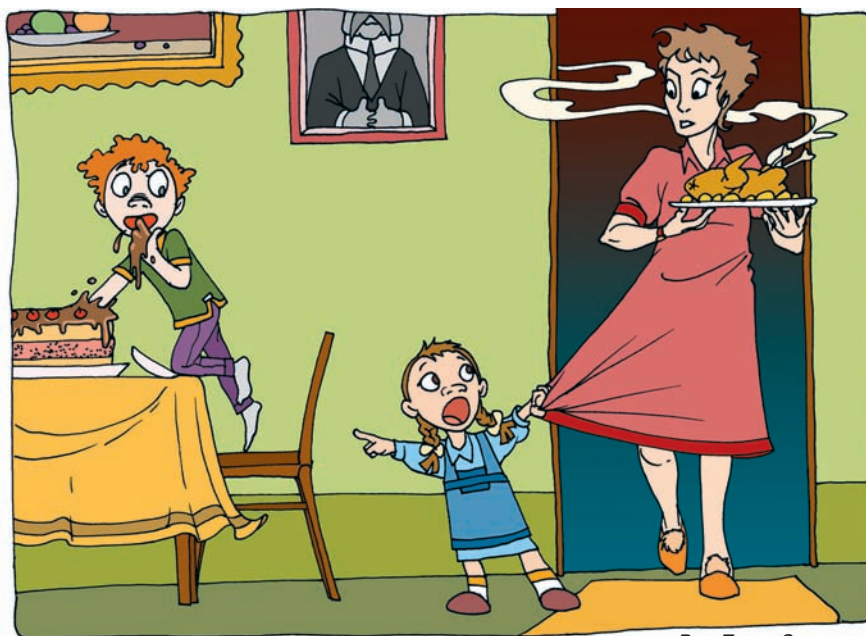


Рис. Павла Зарослова

Ябеды

«Марина Сергеевна, посмотрите, я помыла руки после прогулки, а Серёжа – нет», «Наталья Петровна, а Вася говорит плохие слова», «Мам, а Маша игрушки не убирает», – как часто мы слышим от детей подобные фразы и начинаем стыдить, отчитывать, грозить наказанием. Но на самом ли деле дети так эгоистичны или в их обращениях к взрослому зашифровано другое сообщение?

Когда ребёнок ябедничает, он стремится повлиять на поведение другого ребёнка с помощью взрослого, чтобы проступок получил заслуженное, по мнению ябеды, наказание. Но дети, особенно дошкольники, не часто желают наказания сверстника. Чаще всего за жалобой стоит стремление разобраться в нормах поведения, которые малыш пытается понять с позиции уже имеющихся у него знаний. За жалобой скрыт вопрос: «Правильно я понимаю, что нельзя говорить плохие слова?» или «Все ли должны убирать игрушки?»

Ребёнок только учится разбираться в социальном устройстве мира, и те правила, которые он уже усвоил формально (как требование или запрет взрослого), он ещё не всегда может применить на практике. Проще учиться на примерах других – проанализировать, оценить их

поведение и обратиться к взрослому за поддержкой – так ли я понял для себя ситуацию, а уж потом корректировать своё поведение. В таких случаях не стоит стыдить «ябеду» или наказывать «нарушителя», просто нужно подтвердить правило применительно к конкретной ситуации: «Да, Настя, ты хорошо запомнила, что нельзя говорить плохие слова, другим деткам становится от этого обидно» или «Все ребята помнят, что после прогулки мы моем руки?» Такое обращение будет полезно и «нарушителю» дисциплины, который без лишних нравоучений сможет скорректировать свои поступки.

Ещё один повод для обращений детей к взрослым, который внешне напоминает жалобы, – это стремление заслужить похвалу, поощрение. Желание обратить внимание на свои достижения, продемонстрировать свои достоинства совершенно есте-

ственно для малышей и детей постарше. Но если прямо сказать: «Посмотрите, правда я молодец, что мою руки или убираю игрушки?» – это не всегда приведёт к желаемому результату. Ведь взрослые вообще скупы на похвалу. А вот на контрасте с поведением других детей такое обращение будет услышано наверняка. Главное в нём – привлечь к себе внимание взрослого (мамы или воспитателя), улучшить представление о себе в глазах других, повысить самооценку («я хороший»). Поэтому ответом на такую «жалобу» должна быть публичная похвала поступков ребёнка, стремящегося стать лучше.

Становясь старше, уже в школьном возрасте, дети действительно начинают ябедничать, но и тому есть иногда оправдание. Этим страдают те, кто по тем или иным причинам попали в ловушку сравнительного воспитания, и поэтому строят представление о себе только через оценку других – лучше я или хуже другого, любят меня больше или меньше, получу я столько же, сколько другие, или меня в чём-то обойдут. Формируется такая позиция чаще всего тогда, когда любовь взрослых к ребёнку условна, и их отношение меняется в зависимости от ситуации или сравнительной оценки с другими детьми.

К ябедничеству толкает чувство дискомфорта из-за неспособности наладить отношения со сверстниками. В жалобах может проявляться и скрытая агрессия, попытки манипулирования сверстниками, да и взрослыми людьми. Например, девочка, неформальный лидер класса, по секрету информирует учителя о том, что «новенькая» у неё списывает. На самом деле девочка-новичок виновата лишь в том, что неожиданно составила конкуренцию «звезде» класса. Или мальчик, в стремлении отомстить сверстникам за то, что его не зовут в компанию, провоцирует самого эмоционального из них на драку, а потом жалуется родителям, и этот эпизод приобретает широкую огласку. Юный манипулятор чувствует себя вполне удовлетворённым, а главное, готов использовать этот механизм вновь и вновь.

Татьяна АВДУЛОВА,
кандидат психологических наук

Осторожно, диарея!

Зима – сезон не только простуды, но и вирусных кишечных инфекций у детей. Первый симптом болезни – диарея. Перистальтика кишечника усиливается, пища не успевает перевариться, стул приобретает водянистый характер.

В результате жизнедеятельности вредных микробов в кишечник, а затем в кровь попадают различные токсины. Нарушается нормальная работа организма ребёнка, и прежде всего, пищеварительного тракта, сердечно-сосудистой и нервной систем. При появлении диареи необходимо срочно обратиться за помощью к врачу. Особенно, если малыша беспокоят резкие боли в животе, температура выше 38,5 °С и, несмотря на принятые меры, расстройство продолжается более суток, в стуле примеси гноя или крови, ребёнок вялый, сонливый, отказывается от еды.

Уже после окончания инфекции у малыша может развиваться дисбакте-

риоз. Продукты обмена и токсины микробов влияют на нервную систему ребёнка: развивается астения, он становится вялым, раздражительным.

Удаление патогенных микробов и их токсинов из пищеварительного тракта возможно с помощью энтеросорбентов, из которых к наиболее эффективному относится Смекта, а лечение ротавирусной диареи в большинстве случаев необходимо начинать именно с применения Смекты. Она быстро выводит эндотоксины и патогенные микробы, предотвращая отравление организма, восстанавливает слизистую кишечника, повышая защитную функцию слизистого барьера.

Для получения результата при использовании Смекты надо соблюдать «правило трёх»: принимать её не менее трёх раз в день и не менее трёх дней подряд. Смекта обладает приятным вкусом, и её можно смешивать с кашей или фруктовым пюре. Немаловажно, что в Москве «Смекта» бесплатно отпускается детям до трёх лет, так как входит в перечень препаратов, отпускаемых по льготным рецептам.

Диарея, изжога, вздутие?
Со Смектой об этом забудете!



Курс лечения 3–7 дней

РУ П №015155/01 от 13.04.2009 На правах рекламы

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

Не болят животики!

Жалобы на боли в животе – нередкое явление в детском возрасте. Причин множество. Но чаще боль – следствие нарушения моторики пищеварительного тракта. Рассказывает детский гастроэнтеролог, кандидат медицинских наук **Маргарита БАБАЯН**

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 желудок. Без лечения у

детей функциональная диспепсия может привести к развитию воспаления пищевода – эзофагиту, хроническому гастриту, язвенной болезни.

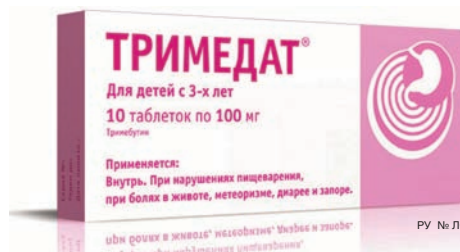
Как же лечить, что делать, если у ребёнка диспепсия?

Значительное место в лечении функциональной диспепсии принадлежит препаратам – универсальным регуляторам моторики: они одновременно снимают спазм и усиливают моторику, уменьшают боль. Этими качествами обладает российский 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. Препарат сочетается с другими лекарствами и абсолютно безопасен.

С какого возраста можно применять Тримедат у детей?

В России зарегистрирована форма Тримедата, которую можно применять детям с трёх лет: таблетки по 100 мг. Скоро появится и суспензия, которую можно будет принимать с самого раннего возраста.

На правах рекламы



РУ № ЛСР-005534/07, 29.07.01

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

В одну дуду



• правая рука вверх, левая вниз — правая вниз, левая вверх.

«Волшебное слово»

Эта игра развивает слуховую память. Выберите песню с часто повторяющимся словом в куплете или в припеве. Затем договоритесь с детьми, что, когда они услышат это слово, нужно будет сделать определённое движение — хлопнуть в ладоши над головой и замереть или присесть на корточки и взяться руками за уши. Фантазируйте вместе с детьми, они могут придумать самые невероятные задания.

«Ждём весну»

Эта игра развивает логическое мышление. Для игры понадобится любая мягкая игрушка, например, слон. Взрослый приглашает малышей на игру:

Слон совсем не знает,
Какой весна бывает.
К кому он сейчас придёт,
Тот ответ слону даёт.

Ребята садятся в круг и не торопясь передают друг другу игрушку. Взрослый вдруг останавливает музыку, а малыш, у которого оказался слон, называет приметы долгожданной весны: тает снег, бежит ручеёк, распускаются цветы, просыпаются деревья, солнышко начинает греть, птички прилетают. Как только опять зазвучит музыка, слон передаётся другим ребятам, а взрослый в это время может ещё раз зачитать четверостишие. Постарайтесь, чтобы каждый участник рассказал что-то о долгожданной весне. Не бойтесь импровизировать — придумывайте дополнительные правила, усложняйте их.

В качестве сопровождения к играм можно использовать как современные эстрадные песни, так и классические музыкальные произведения, например, «Детский альбом» Р. Шумана, «Детский альбом» П.И. Чайковского, а также всем известные детские песни В. Шаинского — «Кузнечик», «Антошка», «Про папу», «Пропала собака», И. Дунаевского — «Марш весёлых ребят», «Песня о весёлом ветре», «Спортивный марш», А. Рыбникова — «Волк и семеро козлят на новый лад».

Анна БЫЧКОВА,
преподаватель музыки

Музыкальные игры – развивающие. Участвуя в них, дети преследуют три цели: получить удовольствие – его ребёнок выражает в слове «хочу!», выполнить правила игры – «надо», и, наконец, творчески выполнить игровую задачу – «могу». Итак, всё в унисон – «Хочу! Надо! Могу!»

Замечено: если двигаешься в такт музыке, повышается общий жизненный тонус, улучшается эмоциональное состояние, нормализуется деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной, опорно-двигательной систем организма. Музыкальные задания учат детей различать характер музыки, согласовывать свои движения с её началом и окончанием. Итак, разберём несколько игр для дошколят.

«Дерево, кустик, травка»

Эта игра на переключение слухового внимания, на быстроту двигательной реакции. Под музыку дети двигаются по кругу. Когда взрослый произносит слово «дерево», малыши поднимают руки вверх, «кустик» — разводят руки в стороны, при слове «травка» опускают руки вниз, касаясь пола. Взрослые, чтобы запутать участников игры, могут произносить любые другие слова, отдавать приказы «руки вниз», «руки вверх», «руки в стороны». Задача малышей — не поддаться на провокации. Кто ошибается, нарушает правило, выходит из игры.

«Всё наоборот»

Эта игра поможет малышу развить наблюдательность и быстроту движений рук. Под подвижную, весёлую музыку взрослый приглашает малыша на игру:

Кто со мной начнёт играть,
Чтобы ловкость показать,
И сноровку, и уменье,
И внимание, и терпенье?

Дети стоят лицом к взрослому, который ритмично меняет положения рук, и делают те же движения, только наоборот. Например, взрослый поднимает руки, а дети опускают. Взрослый отводит руки назад — дети протягивают ручки вперед. Предлагаем такие варианты движений (взрослый — дети):

- поднять руки вверх — опустить вдоль туловища;
- руки вытянуть вперёд — отвести назад, за спину;
- руки опустить вдоль тела — поднять вверх;
- руки отвести назад — вытянуть вперёд;



Казимир Малевич. «Косарь». 1930 г.

Овал туловища и треугольник хвоста

Как-то раз к нам в изостудию привели Илюшу, маленького мальчика лет трёх-четырёх. Я спросила его: «Илюша, ты умеешь рисовать человека?»

— Умею! — ответил Илюшка, радостно сияя глазёнками. И, ни минуты не сомневаясь, изобразил всем известную модель — «ручки, ножки, огуречик, вот и вышел человечек»

— А медведя умеешь?

— Да! — ни минуты не сомневаясь, Илюша быстрыми движениями набросал медведя. Медведь был узнаваем.

Мальчик некоторое время посещал нашу студию, а потом перестал в силу семейных обстоятельств. Он объявился снова через несколько лет, уже будучи школьником. Я обрадовалась старому знакомцу, помня его живые, выразительные рисунки. Но Илюша стал другим. На просьбу что-нибудь нарисовать он ответил: «Я не умею».

Что же случилось с ребёнком? Он просто подросток.

Почти все маленькие дети — замечательные художники. В XX веке взрослые вдруг заметили удивительную способность маленького человека видеть обобщённо, моментально схватывать главное, конструктивную

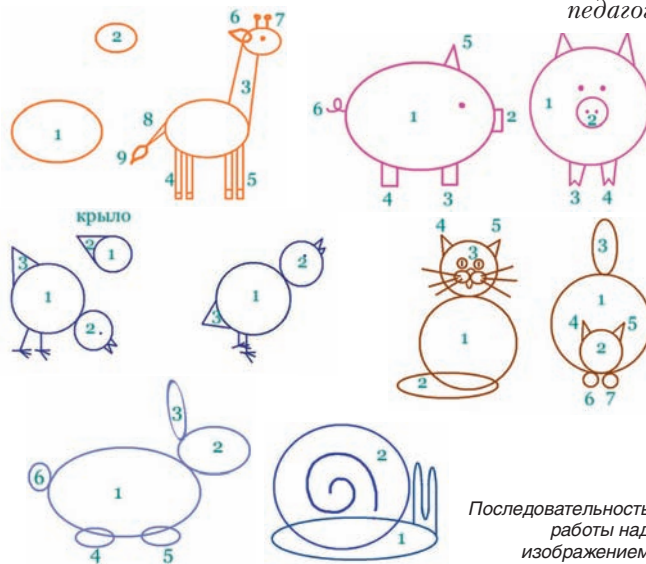
основу предмета, самую суть изображаемого. Детские рисунки стали изучать, устраивать выставки. Возникло даже целое направление в изобразительном искусстве — «дадаизм» — подражание детским приёмам рисования.

Удивительно, но с возрастом кардинально меняется способ видения и рисования. Повзрослев, ребёнок воспринимает теперь не идею предмета, а предмет в его деталях. И увлекаясь деталями, часто искажает саму идею. Для тех, кто в возрасте восьми-десяти и далее лет желает научиться рисовать, начинается весьма трудный процесс обучения тому, что им так легко давалось в раннем возрасте — видеть в предмете его конструктивную основу и затем насыщать её деталями. Таким видением владеют профессиональные художники. Посмотрите на работы Сезанна, Малевича — там этот приём возведён в эстетический принцип.

Что же это такое — умение рисовать? В основе своей это способность любую сложную форму привести к простым геометрическим фигурам: окружности, овалу, треугольнику, сохранив при этом правильные пропорции. Возьмем классический кувшин — обязательный атрибут учебного рисования. По своей сути — это набор из шара, цилиндров, конусов. Поэтому в первом классе художественной школы изучается «азбука» — дети рисуют кубы, шары, пирамиды и внимательно вглядываются, как на эти формы ложатся тени. Из этих простейших геометрических тел выстраивается всё многообразие форм нашего мира.

На уроках рисования с детьми дошкольного возраста эту истину мы осваиваем на самых простых, наглядных примерах. Например, что такое рыба? Это — овал туловища и треугольник хвоста. К основе добавляйте детали, видоизменяйте формы. Синицу мы начинаем рисовать с кружка головы, далее следует овал туловища и, наконец, треугольник хвоста. Поросёнок — это конечно пятачок (кружок), наложенный на круг большего диаметра, и треугольники ушей. А на что похожа улитка? Лиса? Кошка?

Ольга БОБРОВСКАЯ,
педагог



Последовательность работы над изображением

Куда пропал интерес?



Взрослые, как правило, резко реагируют на двойки и «неуды» в школьном дневнике, но игнорируют жалобы младшеклассника на плохое самочувствие, предпочитают не замечать, с какой неохотой он отправляется каждый день в школу. А ведь это звенья одной цепи. Всё дело в отсутствии интереса и желания учиться. Почему он исчез? Или что помешало ему родиться?

Причин школьных трудностей много. Среди них есть *внешние*:

- Недостаток социального общения.
- Завышенные требования со стороны взрослых — родителей и педагогов, стрессовая тактика педагогических воздействий.
- Несоответствие методик обучения возрастным особенностям учащихся, интенсификация обучения, нерациональная организация учебного процесса.

Внутренние (эндогенные) факторы — отклонения в физическом и психическом здоровье, перенесённые тяжёлые заболевания, травмы и операции, возрастная несформированность школьно-значимых познавательных функций.

■ Давай быстрее

К группе риска принадлежат часто болеющие, медлительные и гиперактивные дети. К сожалению, не только педагоги, но и родители не всегда учитывают состояние здоровья ребёнка, его индивидуальный темп деятельности. Даже ласково

произнесённая фраза: «Машенька, побыстрее, я тебя уже давно жду» не может ускорить действия медлительного ребёнка. И такой школьник испытывает стресс ограничения времени не один день, а неделю, месяц, почти все школьные годы. Особенно негативно этот пресс сказывается в начальной школе.

Прямо противоположные проблемы возникают у гиперактивных детей — по сравнению с большинством учеников в классе темп их деятельности очень высок. Гиперактивные дети не могут выполнять однообразную работу длительное время, они на лету «схватывают» задание, мгновенно приступают к его выполнению и быстро выполняют его. Порой нам, взрослым, кажется, что работа выполнена кое-как. Вот если бы ребёнок выполнял задание чуть медленнее, чуть старательнее, у него получился бы лучший результат, — рассуждаем мы. Но в том-то и дело, что дети дошкольного и младшего школьного возраста практически не могут регулировать темп

своей деятельности. Темп деятельности — это генетически заданная характеристика, она передаётся по наследству и практически не поддаётся коррекции до 10–11-летнего возраста.

Кроме того, школьные трудности могут быть связаны с повышенной утомляемостью и низкой работоспособностью ребёнка. В этом случае необходимо соблюдать рациональный режим дня с ежедневной прогулкой на свежем воздухе не менее двух часов и продолжительным ночным сном.

Возможно ли спрогнозировать школьные трудности? Весьма эффективно в этом отношении всестороннее тестирование ребёнка, проводимое за год до начала обучения. Школьные трудности вероятны, если у ребёнка выявлены задержка или нарушения:

- речевого развития;
- развития мелкой моторики и тонко-координированных движений;
- зрительного восприятия и зрительно-моторных координаций.

А также:

- недостаточное развитие воображения, наглядно-образного и логического мышления; внимания и памяти;
- трудности с организацией деятельности.

■ С книжкой под мышкой

Современные дети изменились по сравнению со своими сверстниками двадцатилетней давности — они быстрее и ловчее разбираются в любом техническом устройстве. Однако это совсем не значит, что дети могут быстрее научиться читать или писать. У большинства нынешних детей к началу обучения в школе плохо сформирована речь, причём это касается не только нечёткого звукопроизношения, но и бедности словарного запаса, неумению составить связный рассказ.

Проблемам в речевом развитии обычно сопутствуют трудности формирования навыков письма и чтения. Дислексия (трудность освоения чтения) — одна из причин школьных трудностей. К сожалению, почти две

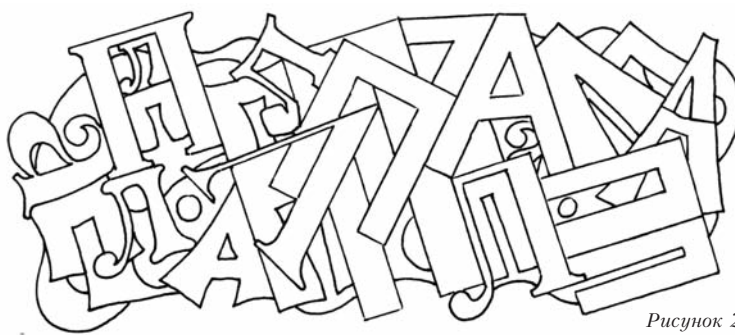
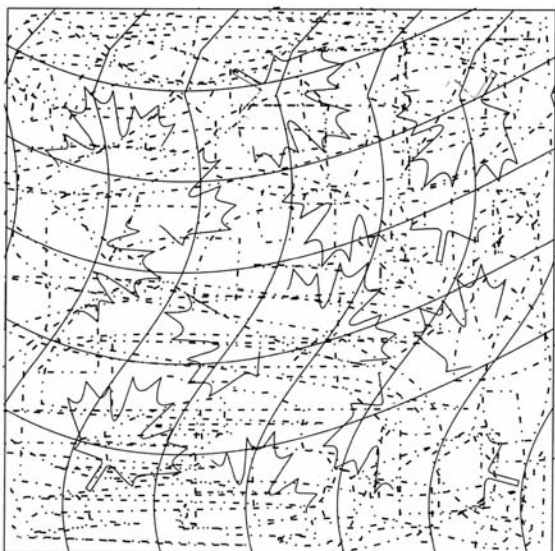


Рисунок 2

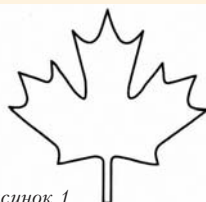


Рисунок 1

трети дошкольников имеют проблемы речевого развития, которые выражаются в неправильном звукопроизношении, в бедном словарном запасе, в неумении грамматически правильно построить предложение, составить рассказ по картинке, и тем более по серии последовательных

до того времени, когда у него появится желание взять с полки книгу, пройдёт не год, а два-три года. Всё это время родители должны читать ребёнку вслух произведения, которые он ещё не в силах изучать самостоятельно, но которые ему интересны.

Чтобы овладеть чтением и письмом, нужно уметь внимательно слушать и связно говорить. Этому учатся ещё в дошкольном возрасте

картинок. Большинство дошкольников занимается с логопедами, и постановка правильного звукопроизношения — это, несомненно, важно. Но не менее важным является и развитие фонетико-фонематического восприятия, без которого обучение чтению и письму превращается в сложную задачу. Развивающие занятия, проводимые в дошкольных образовательных учреждениях, способствуют расширению словарного запаса, но и участие семьи в этом деле незаменимо. К большому сожалению, только десятая часть современных родителей регулярно читает детям книжки. Некоторые родители читают от случая к случаю, а большинство практически не читают. Без регулярного чтения невозможно обогатить речь ребёнка, так как повседневное общение не способствует этому.

Вместе с тем следует помнить, что с того момента, когда ученик начнёт читать самостоятельно и сможет пересказывать прочитанное,

Можно посоветовать родителям использовать аудирование — предложите ребёнку прослушать литературное произведение, записанное на аудиокассету или CD-диск. Начинать нужно с небольших рассказов, знакомых детям по визуальному ряду. Например, ребёнок любит и хорошо знает мультфильм «Дюймовочка». Смело включайте ему аудиозапись с этой сказкой. Восприятие литературы на слух — непростое занятие. Родители порой удивляются, почему дети просят дать послушать одну и ту же сказку, ведь она уже известна им наизусть. Ничего необычного в этом нет — знакомый текст воспринимать намного легче, чем новый. Поэтому к незнакомым и длинным произведениям нужно подходить постепенно.

■ Где же буква?

Для успешного овладения чтением важно развитое зрительное восприятие, зрительная память. Тренировке зрительной памяти помогут игры с

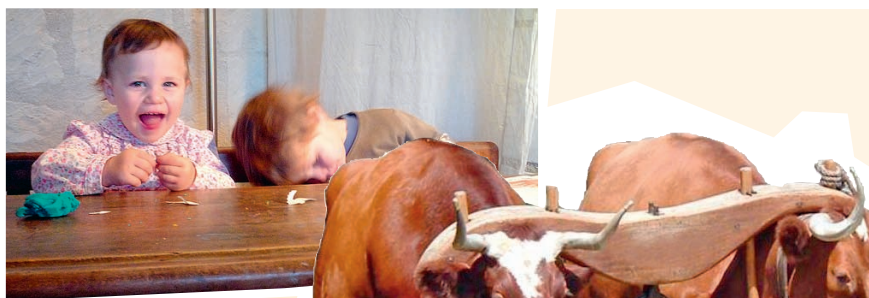
любимыми предметами, игрушками. Например, расставьте на столе в произвольном порядке четыре-пять предметов. Предложите ребёнку посмотреть внимательно на игрушки и запомнить, как они стоят. Затем малыш закрывает глаза, а взрослый меняет игрушки местами, возможно, убирает какую-нибудь или добавляет лишнюю. Ребёнку необходимо вернуть игрушки на первоначальные места. Постепенно количество предметов, игрушек можно довести до восьми-десяти.

Для развития зрительного восприятия и зрительно-пространственного восприятия можно использовать такие задания, как поиск предмета, геометрической фигуры или буквы в сложном рисунке — «шуме». Например, распознать и раскрасить «спрятанный» кленовый лист на рисунке 1, или восемь «спрятанных» букв «Л» на рисунке 2.

Такое лёгкое на первый взгляд задание может вызвать у малыша трудности. Если он не может найти предмет в течение минуты, отложите это упражнение и вернитесь к нему на другой день или во время следующего занятия. На поиски всех восьми букв может уйти две, а то и три-четыре попытки. Длительность таких попыток не должна превышать трёх-четырёх минут.

В заключение хочется пожелать родителям терпения и веры в успех. Важно, чтобы в любой ситуации ребёнок чувствовал поддержку родных, их готовность прийти на помощь и порадоваться успеху вместе.

Татьяна ФИЛИПОВА,
кандидат биологических наук,
педагог высшей квалификационной
категории



Нагружать всё больше нас стали почему-то...

Интенсивная учёба ограничивает двигательную активность детей – сокращаются прогулки, время для игр, а в результате быстро наступает усталость. Как повысить работоспособность?

После окончания школьных уроков можно провести массаж или самомассаж ступней ног.

- Предложите ребёнку сесть, расслабиться.

- Одной рукой, образуя «вилку» из большого и остальных пальцев, обхватить лодыжку и зафиксировать стопу. Другой погладить стопу от пальцев до щиколотки.

- Сделать разминание стопы всеми пальцами.

- Погладить стопу граблеобразным движением руки по направлению к пальцам.

- Похлопать подошву ладонью.

- Согнуть стопу вверх с произвольным падением вниз.

- Покатать ногами (подошвами) палку, несильно нажимая на неё.

- Растереть подушечкой большого пальца руки закаливающую зону, расположенную в центре подошвы. И, наконец, погладить всю стопу от пальцев до щиколотки, посидеть спокойно, расслабившись.

Снимаем напряжение мышц глаз. Для упражнения необходимо развесить по комнате воздушные шары разных цветов и размеров.

- Поставить локти на стол, положить подбородок на ладони, шею держать прямо. По команде переводить взгляд с зелёного шара на синий, затем на красный и т.д.

- Крепко зажмурить глаза на 2–3 секунды, открыть и посмотреть в окно. Ещё раз зажмурить глаза, руки вытянуть вперёд, открыть глаза и посмотреть на кончики пальцев.

- Крепко зажмурить глаза на 3–5 секунд, затем открыть глаза на 3–5 секунд. Повторить 5–7 раз.

- Моргать быстро в течение 20–30 секунд. Это упражнение улучшает кровообращение.

- Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко, через 1–2 секунды снять пальцы с века. Повторить 3–4 раза. Упражнение улучшает циркуляцию внутриглазной жидкости.

- Закрыть веки, массировать их с помощью лёгких круговых движений пальца в течение 20–30 секунд. Упражнение расслабляет мышцы и улучшает кровообращение.

- Смотреть на конец пальца вытянутой руки, расположенной по средней линии лица. Медленно приближать палец, не сводя с него глаз, до

тех пор, пока палец не начнёт двоиться. Повторить 4–6 раз. Упражнение облегчает зрительную работу на близком расстоянии.

Можно использовать нетрадиционные методы снятия утомления, а именно – ароматерапию. Экспериментально доказано, что обонятельные раздражители влияют на функции организма, и особенно на работоспособность. Снизить уровень утомления можно с помощью ароматов лаванды и розмарина, лимона и эвкалипта.

Ну а теперь за уроки? Начинать выполнение домашних заданий лучше с письменных упражнений. Весьма эффективно чередовать письменные задания с устными. Общая длительность занятий не должна превышать одного часа. По мнению специалистов, лучше всего учить уроки с 14.00 до 16.00 часов, в более позднее время внимание у детей рассеивается.

Ребёнок шести-семи лет способен концентрировать внимание на одном виде деятельности не более 10–15 минут. Поэтому во время выполнения домашних заданий необходимо ненадолго прерываться. Предложите ребёнку попрыгать на месте десять раз, побегать или потанцевать под музыку. Комплекс физкульт-минуток обычно состоит из трёх-пяти упражнений и включает в себя движения руками, сгибание и разгибание пальцев рук, потряхивание кистями, потягивания, приседания, прыжки. Можно сопровождать упражнения весёлыми стишками.

Тянем руки к небу.
Машем другу Глебу.
Сыпем курам зёрнышки.
Гладим спинку кошечке.

На носочки поднимись
И до неба дотянись.
А теперь присядь пять раз
И станцуй-ка с мамой вальс.

На лесной поляне зайцы
Прыгали, резвились.
Вдруг подкралась к ним лиса –
Разбежались кто куда.

Светлана ГАМОВА,
кандидат педагогических наук



Вредоносная палочка

Всемирная организация здравоохранения заявляет, что миру грозит пандемия туберкулёза. Ежегодно в мире около 1 миллиарда людей инфицируются микобактерией туберкулёза, 8 миллионов из них заболевают, среди числа заболевших велик процент детей. Как уберечься? Не пренебрегать профилактическими мерами.

Это инфекционное заразное заболевание вызывается микобактерией туберкулёза (МБТ), или палочкой Коха. Чаще всего заражение происходит воздушно-капельным путём, через дыхательные пути, но может произойти и через продукты питания, особенно молоко и мясо больных животных.

Главной мерой профилактики в борьбе с детским туберкулезом является специфическая вакцинация БЦЖ. Вакцина против туберкулеза была создана и применена впервые французскими учёными А. Кальметом и К. Гереном в 1921 году и названа их именем. В СССР, а теперь в России вакцинация БЦЖ проводится всем здоровым новорождённым детям на четвёртый-пятый день жизни. Если в этот период вакцинация не проведена, то дети вакцинируются в поликли-

нике, причём в первые два месяца жизни без предварительной туберкулинодиагностики, а в дальнейшем — только после постановки пробы Манту 2ТЕ (две туберкулиновые единицы). В настоящее время применяется внутрикожный (в верхнюю треть плеча) метод вакцинации БЦЖ. Ребёнок таким образом получает поствакцинальный иммунитет.

Местная реакция организма на введение вакцины: через 3–6 недель после вакцинации на месте введения образуется уплотнение на коже размером 3–6 мм с пустулкой в центре, в дальнейшем на этом месте образуется корочка. Через 4–6 месяцев после исчезновения корочки остаётся пигментное пятно, а к 9–12 месяцам жизни ребёнка происходит формирование поствакцинального знака (рубца).

Общая реакция организма на введение вакцины: первоначально мико-

бактерии попадают в лимфатическую систему, а затем с током крови — в так называемые паренхиматозные органы: печень, почки, селезёнку, где и вырабатывается иммунитет. Развивающаяся поствакцинальная аллергия сохраняется длительно — до 5–6 лет и проверяется постановкой пробы Манту 2ТЕ. Постепенно прививочный иммунитет ослабевает и требуется проведение ревакцинации БЦЖ.

Как своевременно выявить заболевание? Ежегодно в детских садах, школах, поликлиниках проводится туберкулинодиагностика. Всем детям начиная с двенадцатимесячного возраста один раз в год ставят пробу Манту 2ТЕ независимо от предыдущего результата. Через 72 часа после постановки пробы проверяется реакция организма. Реакция расценивается как положительная при наличии инфильтрата (уплотнения ткани) размером 5 мм и более, припухлости и покраснения на месте введения туберкулина. Дети и подростки, у которых выявлена положительная реакция, направляются на консультацию к фтизиатру.

Для предупреждения развития локальных форм туберкулёза проводится дообследование инфицированных МБТ в условиях противотуберкулёзного диспансера. Здесь проводятся рентгенографическое обследование, УЗИ брюшной полости.

У детей туберкулёз в основном локализуется во внутригрудных лимфоузлах. Кроме того, возможна другая локализация — существует туберкулёз мочевого, костно-суставной, лимфатической систем, туберкулёз глаз, туберкулёзный менингит. В случае выявления локального туберкулёза у детей и подростков лечение должно проводиться только в специализированном стационаре, под контролем фтизиатра.

*Надежда МОРОЗОВА,
фтизиатр*

Цифры

Ежегодно в России микобактерией туберкулёза инфицируется 2% всего детского населения, число впервые инфицированных детей за последние 10 лет увеличилось более чем в 2 раза. В 1990 году на 100 тыс. детей приходилось 7 больных туберкулезом, в 2001 году — уже 18.



Тяжёлый след

«Нечего обращать внимание на детские страхи, все дети чего-нибудь да боятся!» – такое мнение бытует среди родителей. Однако тревожность, фобии могут быть первым симптомом неблагополучия в психической сфере.

■ С возрастом пройдёт...

Ребёнок имеет полное право испытывать страхи. Ведь он растёт, развивается, узнаёт каждый день что-то новое. Как правило, дети психически благополучные, эмоционально устойчивые, растущие в спокойной и любящей семье легко преодолевают страх перед новым, неизведанным. Потребность в познании, освоении неизведанного у них сильнее, чем чувство безопасности.

Особенность возрастных страхов состоит в том, что их перерастают – они исчезают, как только ребёнок адаптируется к изменившимся условиям жизни, к новой информации о

мире, новому ощущению себя самого. Дети при этом остаются любознательными, не страдают расстройствами сна и аппетита, их психическое развитие не тормозится, на дальнейшее формирование личности возрастные страхи отпечатка не накладывают.

Возрастные страхи чаще отмечаются в старшем дошкольном и младшем школьном возрасте у впечатлительных детей. Их возникновению способствуют:

- Физическая слабость, частые болезни.
- Склонность к тревогам у родителей, их избыточная опека, большое количество родительских запре-

тов, методы воспитания с использованием запугивания.

- Неполная семья, недостаточная роль отца в семье, чрезмерно занятые работой родители, необходимость приглашать к ребёнку чужих людей для воспитания – няню, гувернантку.
- Изоляция от сверстников.
- Пожилой возраст родителей, большие надежды, возлагаемые на любимое чадо, чрезмерная озабоченность его будущим, стремление дать ребёнку чрезмерную интеллектуальную нагрузку.

По наблюдениям доктора психологических наук А.И. Захарова, тематика страхов у малыша во многом зависит от стиля воспитания, к которому склонны родители (см. табл.)

От возрастных страхов ребёнка вылечит активное общение со сверстниками, физическая активность, доверие к родителям.

Айсберг детских страхов имеет достаточно опасную подводную часть. Есть страхи патологические, и их необходимо отличать от нормальных возрастных.

Одним из первых, ранних симптомов психических заболеваний может быть повышенная тревожность. Психическая болезнь несколько не отличается от физической – чем раньше начнёшь лечить, тем лучше результат.

■ Патологические страхи При неврозах

• Имеют чёткую связь с психической травмой. Например, одиножды застряв в лифте, ребёнок панически боится именно лифта или, будучи жестоко наказанным родителем за двойку, отказывается от посещения школы.

• Ребёнка невозможно разубедить, он не успокаивается при уговорах даже в присутствии матери.

• Страх накладывает отпечаток на поведение и здоровье малыша в целом, нарушая его развитие – он боится не столько ситуации или предмета, вызвавшего страх, но и всего нового. Нередко попутно возникают нарушения со стороны пищеварения, устойчивые навязчивые движения, связанные с необходи-

Тематика страха у ребёнка	Особенности воспитательных воздействий взрослых
Страх темноты, одиночества	Избыточное родительское беспокойство («Где мой ребёнок? Он должен быть поблизости от меня!») или склонность подгонять детей — «давай быстрее, что ты копаешься!»
Боязнь отвечать на уроках, торможение при внезапных к нему обращениях	Избыточные ожидания родителей, чрезмерный контроль, наказание за мелкие провинности, избыток отрицательных оценок родителей («бестолочь», «ты никогда ничего не понимаешь», «лентяй», «ничего без мамы не можешь»), частые упреки («как тебе не стыдно быть глупым, ленивым»)
Страх замкнутого пространства	Моральный и физический прессинг в семье, избыток морализирования, слишком строгая дисциплина.
Страх опоздания	Наличие склонности к тревожно-паническим реакциям у кого-то из родителей
Страх боли, врачей, животных	Родительская тревожность, обсуждение при детях своих тревог, «заражение» их страхами — «на улицах всё больше и больше бешеных бродячих собак», «недавно одной женщине удалили все здоровые зубы вместо больного», «мне брали анализ крови — я думала, что умру от ужаса».
Страх глубины и высоты	Родительское недоверие к возможностям ребёнка, мнительность — «наверное, у тебя не получится», «ты слабенький, лучше не будем рисковать».
Страх открытого пространства	Наличие напористого и бескомпромиссного члена семьи, от которого все остальные вынуждены «прятаться», чтобы не попасть под горячую руку.

мостью успокоиться — сосание пальца, белья.

При детской шизофрении

- Чаще носят немотивированный характер.
- С течением времени не пропадают, но видоизменяются, обобщаются. Они вычурны, причудливы — ребёнок боится выдуманного

им существ, иных миров, глобальных катаклизмов. Фобии бывают, наоборот, крайне просты, но совершенно необъяснимы — ребёнок боится объективно нестрашных вещей — ложки, воды в унитазе, вещей определённого цвета, деревьев. У него начинается паника, если нужно переступить порог, закрыть дверь, позвонить в дверной звонок.

Когда почва уходит из под ног

Отчего рождаются навязчивые фобии? Ответ получен в ходе лонгитюдного исследования детей и подростков, страдающих фобическими расстройствами, в одной из московских детских психиатрических больниц. Большинство обследованных пациентов испытали неблагоприятные воздействия в период внутриутробного развития, обусловленные патологией беременности и родов. Их взросление происходило в условиях длительных психотравмирующих ситуаций (конфликты между родителями, отрыв от семьи, алкоголизм одного из родителей, постоянные школьные неудачи и конфликты с педагогами). В трети случаев обнаружены отклонения в системе воспитания больного (гиперопека, чрезмерная зависимость от матери, запугивание.) У трети обследованных фобии возникли после черепно-мозговых травм в период острых инфекций, непосредственно после них. У 75% детей и подростков, участвовавших в исследовании, наблюдалась вегетативная дистония. Опросы больных показали, что фобиям

предшествовали не только острые травмирующие ситуации (внезапная болезнь, смерть близких родственников, присутствие при крупной транспортной аварии, стихийном бедствии, временная разлука с матерью, ломка привычного жизненного стереотипа), но и незначительные пугающие ситуации (прочитанные или услышанные сообщения о каких-либо заболеваниях, несчастных случаях, катастрофах). Только у 10% больных не удалось установить ни биологических, ни психотравмирующих воздействий, предшествовавших началу расстройств. Тестирование показало, что у большинства детей, страдающих фобиями, преобладают тревожно-мнительные черты личности. Человек, внутренне уравновешенный и эмоционально открытый, не подвержен этому неблагоприятному психическому состоянию.

По материалам диссертации кандидата медицинских наук Э. Л. Казанцевой «Фобические расстройства у детей и подростков (условия развития, клинико-динамические закономерности и прогноз)».

• Нередки ночные страхи, очень резкие, связанные с устрашающими сновидениями. Ребёнок внезапно в ужасе пробуждается, возможны устрашающие галлюцинации — «горящие глаза», «инопланетяне летают вокруг меня, сейчас убьют!» При этом может отталкивать мать, не узнавать её — «это злая колдунья!»

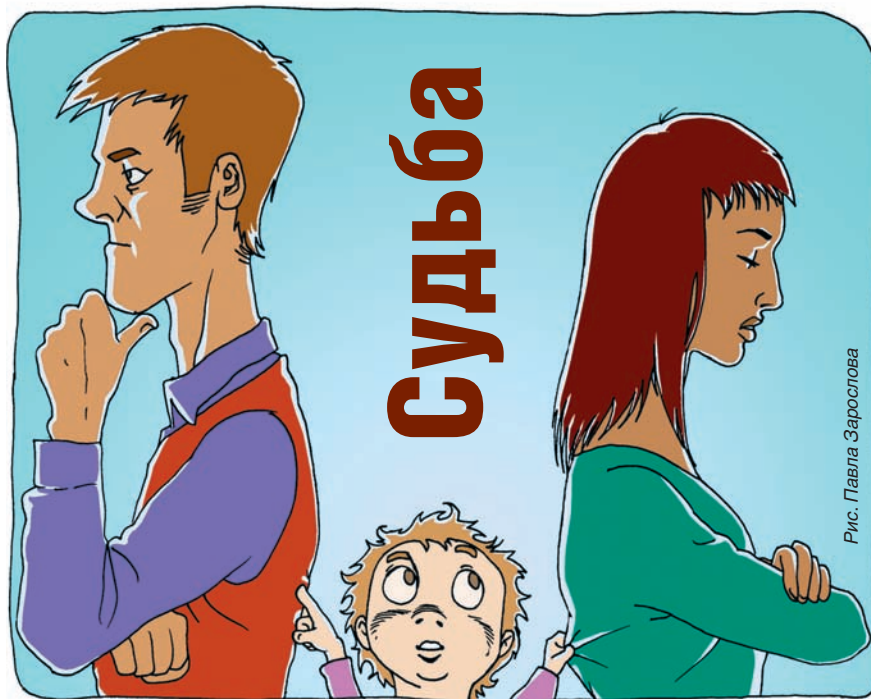
При эпилепсии

Возникают обычно ночью, внезапно, без связи со сновидениями. Контакт с ребёнком при этом невозможен, так как сознание помрачено. Нередко страх сочетается с хаотичными движениями, бессвязными высказываниями, сопровождается непроизвольным мочеиспусканием или дефекацией. Страхи однообразны, повторяются в определенное время ночи с известной ритмичностью. Утром ребёнок не помнит ночной эпизод.

Что делать?

Если страхи явно носят патологический характер, нужно обязательно обратиться к врачу-психиатру. Кроме того, при невротических страхах пользу принесёт психотерапия. Родителям следует серьёзно задуматься о правильности своих воспитательных подходов, посоветоваться с психологом. Этот совет относится к случаям как патологических, так и нормальных возрастных страхов. При невротических страхах нередко в качестве «пусковой кнопки» невроза выступает именно неправильное воспитание.

Антонина ШАПОШНИКОВА,
психиатр



по наследству

Представление о семье, о том, как должны строиться отношения с противоположным полом, – родом из детства. Пример гармоничного союза родителей помогает понять, как строить собственные семейные отношения, придаёт уверенности в том, что это действительно возможно. Но не все семьи крепкие и счастливые. Какие воспоминания выносит из детства человек, переживший развод родителей, и какова его стратегия выбора супруга и отношений с ним?

■ Сквозь мутное стекло

Образ любящего и любимого человека формируется в детстве под влиянием матери, отца и других людей, принимающих участие в воспитании. Этим образом, своеобразным идеалом, мы и руководствуемся при поиске партнёра. Когда мы находим человека, который похож на идеал, у нас возникает желание создать отношения с ним. Супружеский, партнёрский союз является в некотором смысле продолжением, заменой родительско-детских отношений.

А что происходит, если кого-то из родителей, чаще всего отца, в детские годы не было рядом? Результаты проведённого нами иссле-

дования свидетельствуют, что люди, пережившие в детстве развод родителей, с большим трудом могут представить себе человека, с которым они хотели бы построить отношения, образ идеального супруга у них оказывается размытым. Они склонны уходить из одних отношений в другие и при этом выбирают партнёров, не похожих друг на друга.

Из истории своего детства мы делаем очень важный вывод о том, что такое любовь

Тот, кто пережил расставание с одним из родителей, во взрослом возрасте более болезненно переживает разрыв отношений с собствен-

ным партнёром. Это становится для него настоящей трагедией. Он склонен вновь и вновь вспоминать негативные события, которые сопутствовали совместной жизни, заново переживать их. Он будто бы снова оказывается в ситуации родительского развода и пытается справиться со своими чувствами по тому, давнему сценарию.

Полученные в ходе исследования данные свидетельствуют: чтобы выстроить успешные супружеские отношения, человеку, пережившему развод родителей, важно ощущать свою схожесть с партнёром, находить в нём свои черты. Дело в том, что из-за коллизий в родительской семье ему сложно идентифицировать себя с отцом или матерью, и эту потребность «быть похожим на...» он переносит на собственного супруга. Те люди, с которыми мне довелось беседовать, признавались, что отождествление себя с партнёром рождает у них ощущение близости, доверия своему избраннику. Благодаря такому психологическому единству они чаще испытывают любовь, нежность, радость и удовольствие и реже переживают чувства стыда, гнева, бессилия. Говоря о своём партнёре, мои собеседники часто использовали выражения: «он – моя половинка», «мы с ним – единое целое», «мы так похожи», «он – часть меня». Однако, по моим наблюдениям, такой симбиоз чреват тем, что не оставляет места для проявления индивидуальности, собственной позиции, мешая быть естественным в отношениях.

■ Солёный привкус семейного счастья

Из истории первых лет своей жизни мы делаем очень важный вывод о том, что такое любовь. Она будет ассоциироваться с заботой, приняти-

ем, если нас окружали вниманием, эмоционально принимали. Те, кого в детстве посещало чувство одиночества, отвержения и страха, подсо-

Право любить и быть любимым

Родительский развод обычно рождает у детей ощущение своей неполноценности. Психологи предлагают простой, при этом очень эффективный способ предотвращения патологических реакций у ребёнка и облегчения его состояния: проводить с ним ежедневно 5-10 минут наедине. Доверительное общение с любящим взрослым является мощным противоядием при эмоциональном потрясении. Нельзя допустить, чтобы семейные коллизии подорвали у него позитивное отношение к самому себе. Отсутствие одного из родителей не лишает ребёнка возможности быть любимым. Кто-то его обязательно любит сейчас, и полюбит и в будущем. Психологи рекомендуют родителям, которые развелись, совместно участвовать в воспитании ребёнка и сделать общение с ним регулярным. Но если нет возможности, например, общаться с отцом? В этом случае в близком окружении ребёнка обязательно должны присутствовать мужчины – дедушка, дядя, мамин друг или тренер спортивной секции.

знательно усваивают, что любовь наполнена этими переживаниями.

Выбирая себе спутника жизни, человек конечно же мечтает о взаим-

ном уважении. Но почему иногда бывает так, что наиболее сильные чувства мы испытываем рядом с партнёром, который отвергает нас, пренебрегает нами? В этом случае срабатывает хитрый механизм: человек бессознательно притягивает то, что с детства привык считать любовью. В период влюблённости накал чувств подавляет все другие эмоции и переживания. Но как только отношения становятся более ровными, стабильными, человек замечает, что попадает в те же ситуации, которые он переживал в детстве, и заново переживает давно знакомые ему чувства. Так, например, для женщины, которая страдала в детстве из-за длительного отсутствия отца, самым болезненным переживанием во взрослых отношениях становится ощущение покинутости. Если её партнёр пропадает надолго, не звонит ей, она испытывает сильнейший страх того, что он оставит её навсегда. Фактически она переживает те

же чувства, что и при расставании с отцом. Более того, с высокой степенью вероятности можно предположить, что она выберет для серьёзных отношений такого партнёра, который будет эмоционально дистанцироваться от неё.

Но зачем уже во взрослом, сознательном возрасте наше подсознание играет с нами такую злую шутку? Для чего мы снова возвращаемся к старым переживаниям и неразрешённым конфликтам? Психологи дают неожиданный ответ: для того, чтобы изменить что-то в супружеских отношениях и решить наконец те проблемы, которые мы не могли решить в детстве, так как не обладали для этого достаточными возможностями. Получается, что бессознательно создаёт для нас оптимальную ситуацию, чтобы мы, уже будучи взрослыми, могли развиваться!

Мария ГАЛИМЗЯНОВА,
кандидат психологических наук

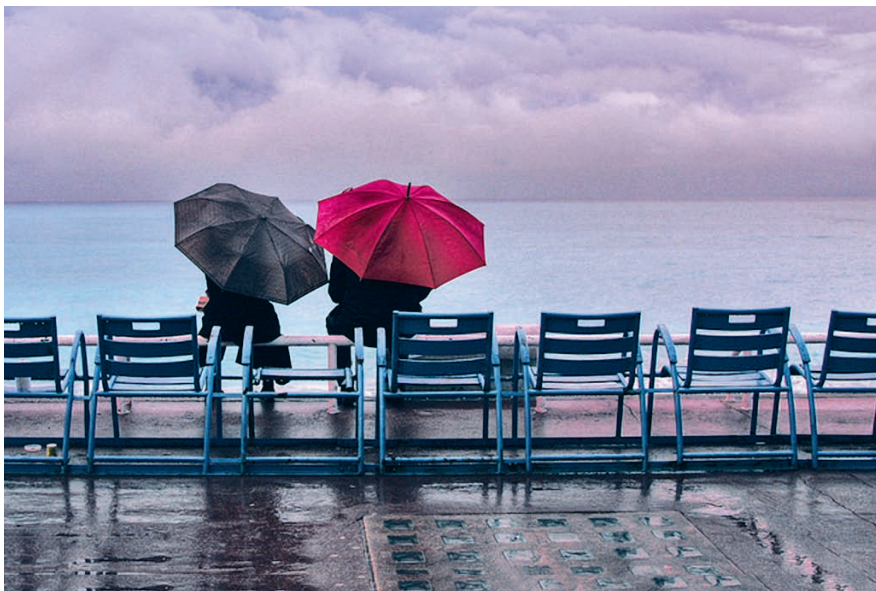
■ Не на пустом месте

Ранние детские воспоминания принадлежат внутренней жизни человека, это та реальность, в которой он существует, в них нет ничего случайного. В психологическом исследовании, которое провели учёные СПбГУ, приняли участие мужчины и женщины, как выросшие в полных семьях, так и пережившие в детстве родительский развод. Сред-

ний возраст опрошенных составил 25 лет. Каждого участника просили описать сохранившиеся в памяти эпизоды из детства, оценить, насколько эмоционально они прожизивались, а также проанализировать, какие чувства чаще всего посещают его во взрослой, супружеской, жизни. Оказалось, что между переживаниями прошлого и настоящего есть взаимосвязь. Например, чув-

ство доверия партнёру рождается не на пустом месте. Его испытывают те люди, в чьих ранних детских воспоминаниях нет места отверженности, несправедливости, самоуничтожению. А вот сильные негативные чувства, сохраняясь в памяти взрослого, препятствуют переживанию радости в супружеских отношениях. Если в памяти человека хранятся эпизоды, связанные с переживанием удовлетворения, то во взрослом возрасте он, как правило, стремится строить отношения, приносящие ему радость. Замечено, что чувство любви в партнёрских отношениях чаще всего посещает тех, кто часто испытывал в детстве душевный подъём, воодушевление.

Те из опрошенных, которые пережили в детстве родительский развод, как правило, не помнят событий из раннего детства, связанных с открытой враждебностью, спором, конкуренцией. Возможно, это связано с тем, что человек с таким жизненным багажом подсознательно испытывает страх перед конфликтными ситуациями, поскольку конфликт, по его наблюдениям, является сигналом грядущего разрыва.





Праздник в Отделении дневного пребывания несовершеннолетних



Мастер-класс по валянию на 2-м Московском фестивале клубов молодых семей

В кругу друзей

Семья – организм, в котором заложены огромные ресурсы. Как раскрыть их? Приходите в Центр социальной помощи семье и детям "Благополучие" СЗАО г. Москвы. Здесь вместе встречают праздники, участвуют в конкурсах, радуются успехам своих и чужих детей.

■ В ожидании чуда

Программа «Чтобы ребёнок родился счастливым» – это занятия для беременных женщин и супружеских пар, ожидающих рождения ребёнка.

Будущие папы могут пройти «Курс молодого отца», который помогает психологически подготовиться к своему новому статусу. Обучение навыкам ухода за младенцами – пожалуй, самая трогательная часть семинара.

■ Мама+малыш

На «Грудничковые встречи» (программа психологического сопровождения семей с детьми от 0 до 6 месяцев) мамы или родители приходят уже с новорождённым.

Для мам с детишками разных возрастов разработано несколько программ:

- от 6 месяцев до года – «Ползунки»;
- от года до полутора лет – «Ходунки»;
- от полутора до двух лет – «Вместе с мамой»;
- от двух до трёх лет – «Я сам!»

Родители обучаются навыкам взаимодействия с ребёнком, методикам развития его познавательных функций, эмоциональной сферы, коммуникативных навыков, крупной и мелкой моторики.

Для мам и пап, желающих повысить свою родительскую компетентность, ежемесячно проводятся семинары «Как стать идеальными родителями».

■ Дошкольная академия

Программа «Мир моего я» рассчитана на детей от трёх до пяти лет. Цель занятий – помочь сформировать у ребёнка положительную самооценку, развить его творческие способности.

«ДАР: диагностика, адаптация, развитие» – программа для старших дошкольников. Занятия развивают эмоционально-волевую сферу, познавательную активность, корректируют нарушения поведения.

Цель программы «В гостях у сказки» – коррекция поведения, развитие коммуникативных навыков у детей пяти-семи лет, формирование у них учебной мотивации, снижение тревожности.

■ Для детей и подростков

«В кругу друзей» – это групповые занятия-тренинги, на которых ребята учатся конструктивно разрешать конфликтные ситуации. Программа предназначена для подростков 10–12 лет.

«Кто Я?» – групповые занятия для подростков 12–14 лет, в том числе для подростков группы риска. Занятия помогают развить навыки эффективного общения, позитивного решения конфликтных ситуаций, снимают излишнюю агрессивность и тревожность.

Кружки и студии для детей «Театральный», «Физкульт-Ура!», «Караоке», «Песни под гитару», «Юные мастера», «Творческий», «Зелёная планета», «Этикет» работают в Отделении дневного пребывания несовершеннолетних. Ежедневно его посещают 30 детей в возрасте от 6 до 15 лет.

■ Женский клуб

Программа «В гармонии с собой» предназначена для женщин в возрасте от 25 до 45 лет. На групповых психологических занятиях женщины обучаются навыкам саморегуляции, снятия психофизических «зажимов».

Центр оказывает социальную, психологическую и правовую помощь женщинам, находящимся в трудной жизненной ситуации, подвергающимся психологическому или физическому насилию. Для оказания экстренной помощи женщинам работает телефон «Горячей линии»: 754-00-89.

Адрес Центра:

Москва, Пятницкое шоссе, д.36.
Пятницкое шоссе, д.6, к.3.
ул. Пенягинская, д.20, к.1.

Телефон для справок: 794-30-52
Все услуги Центр оказывает бесплатно.

Синдром прогульщика

Дети, которым свойственны боязнь или нежелание посещать школу, часто пропускают занятия из-за различных неспецифических симптомов: боли в животе, головные боли, тошнота... Подчас подобные явления настолько ярко выражены, что родители либо сами отказываются вести ребёнка на занятия, либо учителя отправляют его домой. С точки зрения здоровья ученика, данные симптомы не опасны, но из-за них дети пропускают большое количество учебных дней. Это расстройство наблюдается примерно у 5% детей. Пациенты с подобным диагнозом делятся на две группы.

Первую составляют дети, у которых имеют место симптомы беспокойства в сочетании с рассеянностью. Ребёнок может быть робок, у него возникают трудности при общении с окружающими, что проявляется нежеланием проводить время в летних лагерях и так далее. Как правило, родители занимают сторону ребёнка и имеют множество аргументов, чтобы оставить его дома.

Вторую группу составляют дети, пытающиеся получить выгоду от непосещения школы. Наиболее частые причины нежелания идти в школу — контрольные работы, к которым ребёнок не успел хорошо подготовиться, или отсутствие желания участвовать в общественной работе класса.

Тогда как у детей первой группы, действительно отмечаются соматические нарушения (боли в голове, животе и др.), дети второй группы обычно придумывают жалобы.

Решение данной проблемы — проведение тщательного врачебного осмотра, который обычно не выявляет каких-либо патологий. Вопрос о причинах подобного состояния, адресованный непосредственно ребёнку, ставит его в тупик. Многие родители считают, что «всё кроется в голове» малыша. С одной стороны они правы, а с другой — ребёнок действительно чувствует физическую боль, и лечение должно сводиться не столько к устранению симптомов, сколько к выявлению причин стресса.

Стратегия помощи строится на том, что ребёнка отправляют в школу, при этом родителей предупреждают, что его не отпустят домой с занятий без осмотра врача и посещения кабинета медицинской сестры. Педиатру важно предупредить школьную медсестру о возможных проявлениях нежелания находиться в школе и разъяснить ей признаки, при которых можно освободить ребёнка от занятий. Это повышенная температура, рвота и другие признаки заболевания. Во всех других случаях медсестра оставляет ученика в кабинете на 5–10 минут, а затем просит вернуться в класс,



убедив в том, что с ним всё в полном порядке и он здоров. Важно обязательно отметить улучшение в состоянии ребёнка: «У тебя хорошо идут дела, я давно не видела тебя в своём кабинете».

Детям с нервными и психосоматическими расстройствами требуется консультация психолога или невролога. В ходе лечения особое внимание следует уделить иным проявлениям беспокойства, поскольку нежелание ходить в школу представляет собой лишь часть общей проблемы. Помощь детям, пытающимся извлечь выгоду от непосещения занятий, осуществляется самими родителями. А вот выбрать правильную тактику поведения родителям помогает специалист. Во всех случаях целью является возврат ребёнка к нормальной школьной жизни.

По материалам «Наблюдение за развитием и состоянием здоровья детей». Румянцев А.Г., Тимакова М.В., Чичельницкая С.М.

МУЗЕЙ ЛЬДА В СОКОЛЬНИКАХ

удивительные скульптуры
интересные экскурсии
мастер-классы

праздничные мероприятия
тёплая атмосфера
уютное кафе

www.Led-sokolniki.ru

парк «Сокольники», павильон 11, ежедневно с 11:00 до 20:00

СОЛНЕЧНЫЙ ВИТАМИН

Яркое солнышко любят все, особенно дети. Летом они с огромным удовольствием проводят на улице много времени. Под действием солнечных лучей в коже вырабатывается витамин D, который необходим для нормального развития. Но три месяца пролетают очень быстро. И неудивительно, что вскоре возникает недостаток важного витамина. На вопросы нашего корреспондента отвечает детский гастроэнтеролог, доктор медицинских наук, профессор **Анатолий Ильич ХАВКИН**.

В древности, когда о витамине D ещё ничего не было известно, моряки-рыболовы судов знали о том, что при рахите надо пить рыбий жир. В 1913 году польский врач Рачинский экспериментально подтвердил влияние солнечных лучей на уменьшение симптомов рахита у детей. Он обнаружил, что эгостирол (химическое соединение, находящееся в нашей коже) под влиянием солнечных лучей превращается в витамин D.

За что «отвечает» этот витамин?

Он просто уникален — единственный, действующий и как витамин, и как гормон. Как витамин — улучшает качество крови и помогает всасыванию кальция. А это необходимо для нормального формирования костей. Ведь кальций — основа костной ткани и зубов. Ещё он необходим для

передачи нервных импульсов и сокращения мышц. В качестве гормона витамин D повышает иммунитет, необходим для функционирования щитовидной железы и нормальной свертываемости крови. Уровень витамина D в крови даже служит одним из критериев оценки ожидаемой продолжительности жизни.

К чему приводит недостаток витамина D?

Прежде всего, может развиваться дефицит кальция — причина рахита у детишек раннего возраста. В определённый момент последствия рахита становятся необратимыми, поэтому следует уделять особое внимание его профилактике.

А как пополнить запасы витамина D?

Самый лучший способ — солнечные ванны. Если организм получает достаточное количество ультрафиолетового излучения, потребность в витамине D полностью удовлетворяется. Солнечный свет «производит» витамин D. А вот успешность этой работы зависит от многого:

- во-первых, эффективно то излучение, которое мы получаем утром и на закате;
- от пигментации кожи — чем темнее кожа, тем меньше вырабатывается витамина D;
- от возраста: стареющая кожа теряет способность синтезировать витамин D;
- от уровня загрязнённости атмосферы.

Образование витамина D в организме стимулируют массаж, контрастные водные и воздушные ванны. С их помощью организм эффективнее избавляется от недостатка витамина D, если при этом получает продукты, богатые этим витамином. Можно принимать и лекарственные препараты витамина D. В общем, восполнить его недостаток зимой достаточно легко. Другой вопрос, что давать ребёнку таблетки — «химию» — совсем не хочется.

Очень важен рацион питания. Витамин D редко встречается в привычных нам продуктах: фруктах, овощах, зерновых, хлебе. Основными источниками витамина D являются сливочное масло, яичный желток, грибы, крапива, петрушка, рыбий жир и икра.

Но продукты, содержащие необходимый витамин, многие дети едят без особого удовольствия. Даже обычные молочные продукты не содержат его в достаточном количестве: 100 г коровьего молока содержит всего 0,05 мг витамина D. Поэтому их потребление, к сожалению, не может гарантировать покрытие нашей потребности в этом витамине. Кроме того, в молоке содержится большое количество фосфора, который препятствует усвоению витамина D.

Не так давно учёные разрешили эту проблему. Они разработали особые молочные продукты, специально обогащённые кальцием и витамином D. Это творожок и йогурт — прекрасный завтрак, полдник или ужин — в зависимости от вкусов вашего малыша. Главное, чтобы он их получал регулярно, в достаточном количестве и нужного качества.



ИНСТИТУТ ДАНОН

Питание во имя здоровья

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





Растушка®



- Увеличение плотности костей на 5% в детстве снижает риск переломов в будущем в 2 раза*
- Для здорового роста костей одного кальция недостаточно: значительная часть кальция не усваивается при недостатке витамина Д
- Растушка обогащен кальцием и витамином Д, который помогает кальцию усваиваться гораздо лучше



*Camero et al, The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism 89(10), 2004



Дюфалак® – мягкое слабительное для детей и взрослых

- Мягко устраняет запор и восстанавливает нормальную работу кишечника
- Способствует росту собственной полезной микрофлоры кишечника
- Может применяться у детей с первых дней жизни, а также у беременных и кормящих женщин



119334, Москва, ул. Вавилова, 24, этаж 5
тел.: (495) 411 6911, факс: (495) 411 6910
www.gastrosite.ru
www.abbott-products.ru



реклама
Регистрационное удостоверение
П/№ 011717/02

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ НЕОБХОДИМО
ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ