

медицина
психология
педагогика

МАМА ПАПА



Советы, рекомендации,
консультации
лучших специалистов

Душа поёт!.....	с.20
Когда в спорт?.....	с.30
Верните Музу.....	с.40

Издаётся при поддержке Департамента семейной и молодёжной политики города Москвы



двигатель
прогресса?

Здоровая кожа с пеленок —
веселый счастливый ребенок!



Мазь | Надежная форма
для лечения и ухода за кожей ребенка
и кормящей мамы:

- защитит и вылечит опрелости у малышей
- заживит трещины сосков молочных желез у мам
- не нужно смывать перед кормлением!

Крем | Комфортная форма
для заживления легких повреждений кожи



STADA
C I S

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

Появилась экономичная фасовка —

Д-Пантенол 50г

Каждый грамм мази и крема теперь
до 40% дешевле!



Декспантенол 5%
Д-Пантенол
Мазь и крем для наружного применения

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

Тема номера ■	
Без комплексов	2
О гениях, талантах и семи дарах фей	4
Великие дети	5
Принцип невмешательства	6
Сплошная импровизация	7
Я расту ■	
Проторенный путь	8
Первые рубежи	10
Дошколёнок ■	
Сердце болит	15
Умный- умненький- умнейший	16
Цветы для мамы	18
Душа поёт!	20
Ловкие пальчики	22
Сил нет	24
Да добрый он!	25
Что такое кризис?	25
Я - школьник ■	
Уж такой я уродился!	26
Я спокоен, я абсолютно спокоен	28
В спорт! Не рано?	30
Я уже не ребёнок!	32
Культпоход ■	
Встречать весну – это весело	36
Семейная консультация ■	
Счастье по расписанию	38
Верните Музу	40
Все вместе ■	
Осознанное родительство – счастливое детство	42
Питаемся правильно ■	
Немного о любви	44

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 полиграфическом комплексе «Пушкинская площадь», 109548, Москва, ул. Шоссейная, дом 4Д тел. (495) 781-1010, факс. (495) 781-1012, print@pkpp.ru, www.pkpp.ru Тип. № 11-0870

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



Кто знает...

Худенькая, глаза испуганные, вся из комплексов, как из углов, отличница. Выдохлась, сорвалась, в институт не поступила, так ничего и не добились.

«Серый» троечник с клеймом «посредственность» стал академиком.

Любимый, взлелеянный, выпестованный, воспитанный – алкоголиком.

Недотёпа и «мамина дочка» – железная бизнес-леди, трое детей и, конечно, муж. Всё в порядке.

Золотая медаль в школе, институт с красным дипломом, выдающаяся кандидатская, блестящая докторская, крепкая семья. Вся жизнь на «отлично». До сих пор.

Где закономерность? Психологи, наверное, знают. Я – нет. И чем дольше живу, тем меньше облегчения приносит накопленный опыт. Чем больше узнаю, тем меньше понимаю. Собственно, не я первый.

Оно или есть, или нет, оно появляется вдруг и так же может исчезнуть, это – ощущение гармонии. Говорят, оно даётся всем детям. Мне кажется, что нет. Но если дано, главное – не отобрать.

*Искренне ваш,
Анатолий ХАВКИН*

Без комплексов



Рис. Павла Зарослова

Хорошо, когда человек нравится сам себе, когда он сохраняет самоуважение в любых ситуациях. А что, недовольство собой не имеет права на существование? Вовсе нет, это нормальное свойство всякой развивающейся личности. Соединение этих двух качеств – лучшее средство воспитать уверенность без оттенка наглости, целеустремлённость, но не вероломство, самокритичность, а не самоуничижение.

Чувство неполноценности хорошо проанализировал в своё время психолог Альфред Адлер. Он заметил, что физические недостатки человека могут компенсироваться избыточным стремлением к власти, успеху. Но Адлер был проницательнее и удержался от банального вывода: если хочешь успеха, значит, ты в чём-то неполноценен. Он смотрел на это шире, понимая, что все мы являемся носителями комплекса неполноценности. Природой почему-то задумано так, что человеческое дитя дольше детёнышей всех известных нам видов животных пребывает в беспомощном, зависимом состоянии. Он вынужден прибегать к посторонней помощи, чтобы остаться целым и сытым. Но эта же ограниченность

побуждает его расти, развиваться. Помните, как вы сами хотели повзрослеть? И наши дети часто заявляют нам: нам ничего нельзя, все нас воспитывают – сколько можно, когда мы уже станем взрослыми?! Стремление стать сильнее, умнее, лучше – абсолютно естественно и необходимо. Хотя оно и проистекает из... комплекса неполноценности.

Да, комплекс неполноценности неизбежен. Но он может превратиться в стремление к развитию, трансформироваться в умение уважать другого, оставаясь уверенным в себе. С такими людьми приятно общаться! Чтобы чувство неполноценности не трансформировалось в наглость, самоуверенность и гордыню, важно научить ребёнка нескольким вещам:

- **Не терять самокритичности, но сохранять в любых ситуациях уважение к себе.**

Человек, знающий себе цену, осознаёт свои недостатки, но при этом хорошо знает свои достоинства. Так, одна женщина, не красавица, но очаровательная, была убеждена своей мамой в детстве, что у неё великолепная переносица. Потому она вела себя всегда как привлекательная особа, во что быстро верили и окружающие. Это умение нужно и школьнику, которому тяжело даются определённые типы задач. Зная это, он без паники оставит их напоследок при выполнении контрольной, а при проверке уделит им дополнительное внимание.

Ценить себя учат в первую очередь родители. Во-первых, примером отношения к себе, к своему

делу. Цена отца и мать за их ум, талант, юмор, выдумку, умение решать проблемы, ребёнок учится уважать и себя. Во-вторых, чувство собственной значимости возникает из ощущения причастности к своему роду, к семье с богатой историей, полной достойных уважения людей. Маленькие дети хорошо чувствуют это и с удовольствием и гордостью рассказывают о своих родственниках. Но это возможно, только когда в семье царит взаимное уважение.

Избавиться от ощущения неполноценности невозможно, а вот от давления чужого мнения – вполне

В-третьих, осознание собственной значимости возникает из-за бережного, деликатного отношения взрослых к ребёнку. Посмотрите, с какой жадностью он ловит «сообщения» родителей, что он для них ценен, как бережно складывает их в свою копилку жизненного опыта. И черпает из неё силы в критических ситуациях.

• Видеть перед собой цель.

Уже малые дети понимают, что не все желания могут исполниться. Однако необходимо точно знать, к чему мы стремимся, иначе легко можно стать жертвой чужих ожиданий. Довольно распространённая у взрослых фраза: «Мало ли что ты хочешь!» – говорит ребёнку, что он ничего из себя не представляет, что его желания никому не интересны. Другое дело, когда ему отказывают в выполнении просьбы обоснованно: «К сожалению, этого не может быть по следующим причинам...»

• Слушать голос собственной совести.

Иногда её проще не замечать, но ведь она помогает нам совершенствоваться, убеждает нас, что мы можем быть лучше. Взрослые с самыми благими целями зачастую твердят ребёнку: «Ты хуже, чем мог быть». И тем самым заглушают его собственный голос совести – ведь её функцию уже выполняет кто-то другой. А может быть, стоит поверить, что малыш в состоянии сам оценить свои поступки? Совесть пробуждается в детях, когда их прощают, благодарят, любят, уважают и инте-

ресуются их мнением. Она замолкает, когда ребёнка ругают, наказывают, винят или осуждают, игнорируют и отвергают. Если человек чувствителен к своей совести, он в силах сам вынести суждение о своих поступках. В противном случае он ждёт оценок со стороны, а уверенность в себе теряет.

Уверенные люди прислушиваются к себе, умеют анализировать своё душевное состояние. Навыки самоанализа приобретаются в детстве – из

опыта обсуждения с родителями собственных поступков, характеров героев прочитанных книг, из размышлений наедине с собой. Конечно, можно воздержаться от разговоров по душам, а поступать проще – наказывать за проступки и поощрять за успехи. Но ребёнок, выросший в такой системе координат, будет зависим от внешней оценки.

• Не сравнивать себя с другими, а только с собой.

Иногда взрослые намеренно приводят в пример своим детям их сверстников: «Почему все получили пятёрки, а ты двойку?!», «Никто так не сидит за столом!», «Машенька, наверное, никогда так маме не говорит, она хорошая девочка!» В результате ребёнок начинает чувствовать себя ущербным, искать справедливости и завидовать. Взрослые зачастую забывают сообщить, что на самом деле любят своих детей вне зависимости от их успехов и ценят в них прежде всего старание и лишь потом результат: «Я вижу, что ты старался. Жаль, что в этот раз не очень получилось, но в следующий раз получится лучше, я уверен!» Спекуляция любовью приводит к острой неуверенности в себе. Ребёнок, который боится лишиться родительской любви, никогда не поверит в свои силы. Наоборот, ощущение, что тебя примут любым, не осудят, а серьёзно отнесутся к твоим переживаниям, способно поддержать в самых критических ситуациях.

Когда ребёнок имеет внутренний стержень, ему не важны атрибуты

социальной успешности: сотовые телефоны последних моделей, брендовая одежда, популярные игры. Такие «костыли» нужны тем, кто боится быть хуже других, кто зависим от чужого мнения. А ему есть на что опереться внутри себя: будь то чувство юмора, природная сообразительность или неотразимое обаяние.

• Не бояться быть одиночкой.

Тот, кто поступает как все, в конечном счёте теряет себя. Даже взрослым сложно идти наперекор большинству, что уж говорить о детях, для которых мнение взрослых – уже непререкаемая истина. Но и среди детей встречаются такие, для которых честность перед самим собой важнее, чем мнение большинства.

Итак, вырастить человека, уверенного в себе, нетрудно. Для этого достаточно быть любящим и честным.

Виталий СОНЬКИН,
психолог

Я рисую – значит, я существую

Как сформировать у ребёнка позитивную самооценку? Есть много способов. Преподаватели художественных школ советуют: предложите малышу нарисовать автопортрет. Дети-дошкольники часто изображают себя, но изображения эти обычно схематичны. Их пока не интересует внешнее сходство, главное – показать, что история, которая запечатлена на бумаге, ведётся от первого лица. «Вот он, я!» – как бы заявляет ребёнок, выводя собственное имя в уголке рисунка. Такова особенность психологии детей дошкольного возраста – они всё время нуждаются в подтверждениях факта своего существования. Уже в три-четыре года малыш приобретает чувство самоуважения и имеет представление о своём внешнем облике. В пять лет его охватывает стихийная потребность к самовыражению. Тогда же начинается золотой век детского рисунка. Рисуя автопортрет, дети непременно узнают что-то новое о себе, приобретают навык самопознания. Замечено также – у них повышается самооценка. Чтобы побудить ребёнка изучить свой внешний облик, можно давать ему следующие творческие задания: «Рассмотри себя в зеркале», «Нарисуй себя двумя руками». Чтобы малышу открылся его собственный внутренний мир, предложите ему создать рисунки на темы: «Мои мечты», «Чего я боюсь», «Кем я буду, когда вырасту».

По материалам диссертации Цыбановой А.Е.

«Автопортрет в системе художественного образования дошкольников». Спб., 2004.

О гениях, талантах и семи дарах фей



Какую личность мы сейчас воспитываем? Успешную, наделённую коммуникативными навыками.

Такой человек идёт по жизни с гордо поднятой головой, его не терзают внутренние конфликты. А между тем, возьмём пример великих писателей – того же Пушкина, он в детстве был отвергнут родителями, он мучился сомнениями, он всё время был под давлением обстоятельств.

Так, может быть, внутренний надлом, недовольство собой есть «двигатель прогресса»?

Ларошфуко заметил: «Одних людей и недостатки украшают, а другим и достоинства не к лицу». И великий поэт писал парадоксальные строки: «Нет ни в чём Вам благодати;/ С счастьем у Вас разлад:/ И прекрасны Вы некстати/ И умны Вы невпопад!» Мудрый или талантливый человек черпает вдохновение и пищу для развития и в обстоятельствах благоприятных, и обращает неблагоприятные обстоятельства в источник развития или вдохновения. Верно и обратное: для человека ленивого к размышлению или действию благоприятные обстоятельства становятся развращающими, а неблагоприятные – разрушительными. Так что вопрос в том, КТО оказывается под давлением обстоятельств, мучается сомнениями – или вполне успешно и благополучно для внешнего наблюдателя идёт по жизни в данный момент.

Вообще, обращение к историям жизни, детству «великих детей» опасно именно тем, что возникает искушение сравнить свою жизнь с биографией гения и, найдя малейшее сходство, поверить в свою гениальность. Из тысяч детей, которым не даётся арифметика, Пушкин всё же только один, а остальные – просто неуспевающие.

Когда невротизирован ГЕНИЙ, его жизнь сверкает и горит подобно яркой звезде. Он так же страдает внутренне, имеет сложный жизненный путь, сложные отношения с близкими и просто окружающими людьми, но тем не менее невероятно реализует свой талант в творчестве. Но когда невротизирован менее одарённый человек, он так же страдает, не имея однако столь блистательных результатов.

Вопрос о смене идеала, к которому стремится система воспитания и образования, и семья – важный и интересный вопрос. Сейчас обще-

ство и государство практически не имеет чётко сформированного идеала своего будущего гражданина. Семья ориентирована на воспитание ребёнка как бы «для него самого» – то есть действительно стремится сделать его максимально счастливым и успешным. Ведь это так естественно! Да, многие семьи имеют честолюбивые планы и видят в мечтах своего малыша в будущем великим спортсменом, актрисой, музыкантом, нобелевским лауреатом... Но для психолога такая ситуация всегда выглядит как дисгармоничная, травмирующая ребёнка и осложняющая формирование его личности. Такие родительские амбиции – проекция собственной неудовлетворённости уровнем и характером собственных достижений при невозможности, а порой и нежелании предпринимать что-либо для развития собственной жизненной ситуации. Практически гарантировано, что такое воспитание невротизирует ребёнка.

Если спросить, желал бы кто-то из родителей своему чаду пройти такой жизненный путь, который прошёл великий поэт, — думается, что немного нашлось бы родителей, кто пожелал бы своему ребёнку такой судьбы, столь ранней гибели, столь многих испытаний и душевных и духовных терзаний. Да и сами для себя едва ли хотели бы мы обрести столько тревог и волнений за его судьбу, непредсказуемый и переменчивый её ход...

Так что «двигатель прогресса» — всё же талант какого-то рода. А надо сказать, что таланты необыкновенно разнообразны! В средние века люди верили, что при рождении каждого человека присутствуют не менее (может быть, и более) семи фей, каждая из которых даёт человеку какой-то дар. Какая чудесная, полезная сказка! Не подумать ли в свободную минутку: какие семь даров есть у меня? Как я их использую? Приносят ли они те плоды, которые могут принести? Собственно, общаясь и размышляя о судьбе своего ребёнка, разумно задаться тем же вопросом. Увидев его дары, вы поймёте, что нужно сделать для их возделывания, развития, совершенствования. Человек

счастлив и гармоничен тогда, когда он совпадает с самим собой: он занимается тем делом, к которому у него есть способности и склонность, общается с людьми, которые подходят ему по системе ценностей и особенностям характера, одного с ним культурного поля. И вот это как раз удаётся редким людям. Потому что для этого необходимо остановиться, задуматься, понять, увидеть и принять самого себя, свою индивидуальность. Нас этому не учили, и мы сами не умеем учить этому своих детей.

Вот очень краткое перечисление разнообразных видов одарённости: математическая, художественная, музыкальная, социальная (коммуникативная), двигательная (у спортсменов, танцоров ярко выражена), эмпатическая (сопереживание, умение понимать другого), лингвистическая, конструктивная...

Раньше всех проявляют себя в жизни человека музыкальная и математическая одарённость. Уже в 3 года её проявляли многие выдающиеся впоследствии музыканты и математики, которые в 5–6 лет создавали первые собственные самостоятельные произведения. А вот художественная одарённость может

проявиться практически в любом возрасте, и совершенно внезапно: человек берёт кисти и краски и начинает писать удивительные полотна. Приходилось работать с детьми, у которых была очень плохая память на буквы и цифры, тексты — но удивительно грациозная пластика. На пороге школы родители настолько полно подчас фокусируют своё внимание на частных навыках чтения и письма, что совершенно перестают видеть в своём ребёнке его сильные положительные стороны и возможности. А образование как индивидуальную программу развития необходимо строить именно с ориентировкой прежде всего на них.

Не стоит романтизировать жизненные трудности и неврозы. Гении — явление единичное. Но каждый человек располагает несколькими драгоценными сокровищами, и если он найдёт их в себе и сумеет найти им применение, распорядится ими мудро — он будет и счастлив, и успешен на радость не только себе, но и окружающим. Такую личность и хотелось бы научиться воспитывать...

Елена СОЛОВЬЁВА,
кандидат психологических наук



Великие дети

Человеку под силу преодолеть свои недостатки или даже превратить их в достоинства. К такому выводу приходишь, изучая биографии знаменитых людей.

Древнегреческий оратор Демосфен в детстве отличался слабым здоровьем, страдал от логопедических недостатков. Принадлежал к почётному роду, он готовил себя к публичной деятельности. Но как быть с невнятной речью? Он каждый день поднимался на морскую скалу, набивал рот гладкими морскими камешками и пытался перекричать шум прибоя. Результат известен любому, кто мало-мальски знаком с древней историей: нарицательным стало само название его гневных речей против македонского царя Филиппа.

Александр Суворов в детстве был очень болезненным. Чтобы осуществить свою мечту и стать военным, он начал работать над собой — постоянно тренировал своё тело, носил лёгкую одежду в самые лютые морозы, каждое утро обливался холодной водой, ел самую простую пищу,

очень много ходил пешком. Суворов знаменит тем, что не проиграл ни одного сражения.

Император Франции Наполеон Бонапарт также не избежал юношеских комплексов. Наполеона очень задевало любое сравнение с более рослыми товарищами по артиллерийской школе. Так, например, когда один из них предложил ему помощь, мотивируя это тем, что он выше и может легко дотянуться до нужного предмета, Бонапарт презрительно смерил его взглядом и произнес: «Вы не выше меня, сударь, вы длиннее!»

Конечно, не всякий человек, имеющий недостатки, становится знаменитостью в хорошем смысле слова. Для того чтобы комплекс превратился в достоинство, нужны недюжинная воля и сильный характер.



Принцип невмешательства

Мы совсем забыли, как ребёнок воспринимает мир. А если бы помнили – не стали бы досаждать малышу бесконечными запретами.

Психологи доказали, что самое главное – с младенчества относиться к ребёнку как к личности. Малыши на первом году жизни остро нуждаются во внимании, сопереживании, отзывчивости взрослых. Подрастая, малыш начинает активно общаться со сверстниками, совершая при этом самые разные поступки (в том числе и осуждаемые взрослыми). Дети общаются совсем не так, как взрослые. У малышей нет определённой цели, они не стремятся во что бы то ни стало к какому-то результату. Со стороны кажется, что они бессмысленно визжат, хохочут, бегают, валяются на полу. Но именно так удовлетворяется главная потребность детей – проявить себя, получить поддержку своей инициативы, почувствовать собственную значимость. И это надо уважать.

В возрасте полутора-двух лет дети не желают делиться с другими малышами игрушками, болезненно реагируют, если их принуждают совершить великодушный поступок. Психологи подчеркивают: это не только нормальное, но и положительное явление. Такое поведение ни в коем случае нельзя расцени-

вать как жадность. Зачем ругать малыша и заставлять его делиться со всеми, когда он впервые осознал, что у него есть собственность? К тому же он воспринимает свои вещи как часть самого себя. Подрастая, ребёнок понимает, что его вещи не перестают принадлежать ему, даже если ими временно пользуются другие дети.

Примерно в четыре года у большинства детей возникает конкурент-

Не навязывайте ребёнку «взрослых» форм отношений

ное отношение к сверстнику. Малыши стремятся доказать своё превосходство над другими, критикуют действия сверстников, привлекают всеобщее внимание к своим достоинствам и чужим недостаткам. Нередко можно услышать, как дети напрашиваются на похвалу, интересуются: «Правда, у меня рисунок лучше?» Взрослые должны понимать, что заслуженная похвала не может испортить ребёнка, а в этот период она ему особенно необходима.

Вопрос о том, позволительно ли взрослым вмешиваться во взаимоотношения ребёнка с окружающими,

не имеет однозначного ответа. Любопытно в этой связи результаты эксперимента, проведённого психологом Людмилой Галигузовой. Детям раннего возраста предлагали общаться друг с другом в отсутствие взрослого, а потом – в его присутствии. Выяснилось, что интерес, доброжелательное отношение к ровеснику, оживлённые совместные игры возникали только при участии взрослого. Но ведь он не обучал детей способам общения, не внушал им правила вежливости, а просто стремился вызвать интерес ребёнка к сверстнику, привлекал внимание к достоинствам каждого. Так и только так – побуждая быть равнодушными к окружающим – следует стимулировать социальное развитие своих детей.

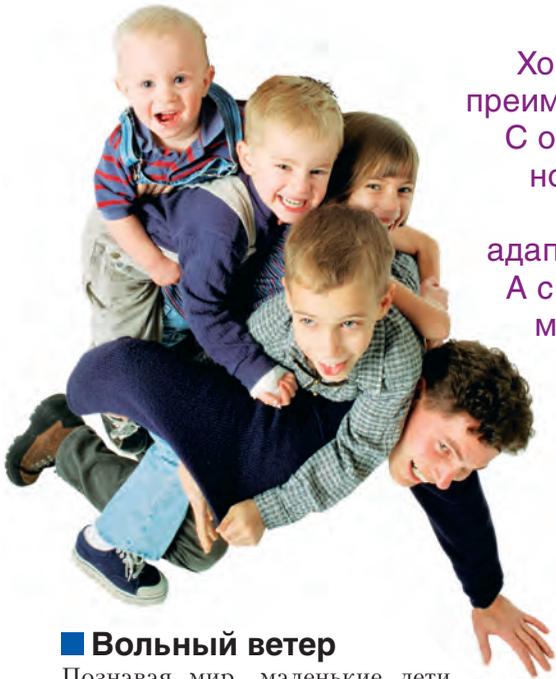
Когда ребёнок совершает поступки, задевающие интересы или оскорбляющие другого человека, нужно остановить его. Желательно не ругать и не принуждать к извинениям, а выразить огорчение и обратить внимание на чувства другого: «Мальчику больно и обидно, он очень расстроен. Представь себя на его месте». Даже малышу двух-трёх лет по силам осознать последствия своего поступка и ощутить раскаяние, тем более детям старшего возраста.

И ещё один неоспоримый факт. Для полноценного развития и гармоничного общения с окружающими малышу нужно уважать и ценить самого себя. Психолог Евгений Суб-

ботский справедливо отмечает: «Контроль за поведением ребёнка со стороны взрослых постепенно ослабевает и исчезает вовсе. Чувство страдания тоже не должно быть основой поступков ребёнка, так как зависит от изменчивых симпатий и настроений. Только наличие положительных представлений о себе и потребность сохранить и упрочить их даёт ребёнку надёжный ориентир в сложном мире человеческих отношений. Имя ему – зарождающаяся нравственность».

Елена КРАВЦОВА,
психолог

Сплошная импровизация



Хорошее воспитание – это преимущество или наоборот? С одной стороны, усвоение норм и правил поведения помогает ребёнку адаптироваться в обществе. А с другой – воспитанность может обернуться против человека – например, не позволит дать отпор нахалу, защитить свою личную жизнь от вторжения. Где золотая середина?

■ Вольный ветер

Познавая мир, маленькие дети ведут себя весьма бесцеремонно, непосредственно, импульсивно. Но вот ребёнок «выходит в свет», и его излишняя активность не у всех находит понимание и одобрение. Детям делаются внушения: «Не кричи, не вертись, не трогай!», «Прекрати веселиться!», «Мало ли кому что не нравится – терпи!»

В начале каждого учебного года я прошу первоклассников нарисовать самих себя. И дети рисуют, как они занимаются любимым делом, какие они большие, красивые. И видно, что они любимы. А когда я прошу ребят ответить мне, за что их можно похвалить, первоклассники сначала затрудняются с ответом, а потом говорят: «за хорошее поведение», «за то, что делаю сразу уроки», «не мешаю», «не дерусь». Это нормы, каким надо быть, чтобы считаться хорошим. Однако в рисунках они пока ещё хорошие не из-за чего-то, а просто так. Наши негативные оценки и строгие рамки ещё не проникли в эту часть детской души. И как быть нам, взрослым? Читать нотации, указывая на ошибки и промахи? Но это значит – воспитывать в детях неуверенность, сомнение, развивать в них комплексы.

Симон Соловейчик писал, что в голове каждого родителя есть образ

Идеального ребёнка, в соответствии с которым мы и воспитываем своих детей. Слепое следование идеалу делает родителей нетерпимыми, насаждает систему двойных стандартов. Мы ругаем малыша за неопрятность, хотя сами весьма уютно чувствуем себя среди собственного «творческого беспорядка». А.С. Макаренко возмущался: «Как вы можете воспитывать ребёнка, живое существо, человека, если вы не способны организовать десяток неодушевлённых предметов в своей квартире?!»

■ Воспитание детей – не битва, а сотворчество

■ Начнём с себя

Как ни банально звучит, но первое и самое главное правило воспитания – это пример, который мы подаём детям. Бесплезно твердить «Никогда не переходи дорогу на красный свет», если вы сами пренебрегаете этим правилом. И если папа, высаживая сына, ежедневно перегораживает своей машиной школьные ворота потому что ему так удобно, то ребёнок вскоре научится не считаться с окружающими, в том числе и с преподавшим такой урок папой.

Относительно некоторых правил поведения – малышу можно объ-

яснить их полезность с точки зрения рациональности. Например, вежливому человеку проще заслужить одобрение и симпатию окружающих. В этих случаях на помощь родителям приходят и герои мультфильмов («Крошка Енот», «Бабушка удава»).

Помимо общепринятых норм есть ещё и наши собственные принципы, которые мы тоже прививаем ребёнку. И тут личный пример – более действенное оружие, нежели внушения. Иногда важно продемонстрировать малышу свой выбор, но не навязывать его. Например, нам не нравятся грубые, страшные герои современных мультфильмов и потому мы знакомим ребёнка с тем, что нам ближе и приятнее. Предоставим ему возможность выбора, но при этом чётко обозначим свою позицию – нашей семье близко и понятно то-то и то-то. Мишель Монтень считал, что юноша должен приспосабливаться к нравам своего времени: «Он должен уметь делать все без исключения, но любить делать должен только хорошее».

Воспитание детей – это не бой с ними. С. Соловейчик предостерегал родителей от ошибки воспринимать ребёнка как солдата, которому тяжело в ученье, но легко в бою. Только любовь и понимание воспитывают достойных людей. Воспитателю нужно обладать не железной волей, а терпением и тактом. Воля нужна только для одной цели: «Заставить самого себя – воспитателя – подумать и

поступить правильно». Так писал Макаренко.

Мы сами были детьми. И прежде чем побороть какую-то слабость, мы прошли долгий путь преодоления. Конечно, ошибки воспитания неизбежны. Но как справедливо замечал Януш Корчак: «Важно не повторять их, осознав». Будем исходить из ситуации: ограничивать и обучать навыкам общения слишком раскованного ребёнка, а неуверенного в себе – раскрепощать, чтобы он умел за себя постоять, уберечь себя от посягательств.

Марина КРАВЦОВА,

психолог

Проторенный



Путь

Базовая потребность ребёнка – движение. Это и естественное состояние его души, и способ познания мира, переработки информации – эмоциональной и интеллектуальной. Оказывается, овладевая двигательными навыками, младенец повторяет тот эволюционный путь, который прошло всё живое на Земле.

Иногда возникает неподдельное удивление: сколько же в детях энергии! Нам, взрослым, бывает тяжело соседствовать с такой неумейной двигательной активностью. Поэтому мы говорим «сиди тихо», «не шуми», «перестань бегать». Как-то я читала книжку своей дочери – ей было три года. Она какое-то время слушала, потом встала и сказала: «Мне надо побегать!», и начала кружиться вокруг меня. Это продолжалось какое-то время, затем она снова села и сказала: «Я готова слушать дальше». Я поняла, что ей надо было найти способ «переварить» свои ощущения и эмоции. Им оказался бег. Если родители и взрослые поддерживают ребёнка в этом исследовании, то происходит нечто важное – соединение всех уровней восприятия, формирование позитивного жизненного опыта у маленького человека.

■ Почти по Дарвину

Движение заложено в нас самой природой. Хватает ли нам, взрослым, мудрости учиться у растущих детей? Чаще – нет, поскольку мы выросли в «обездвиженной» системе знаний и убеждений. И поэтому очень часто, сами того не осознавая, мы обесцениваем двигательную активность, тормозим полноценное развитие ребёнка. Двигательное развитие имеет собственное течение, свой язык, законы проявления. Существуют базовые, природные схемы развития и движения, через которые проходит в младенчестве любой человек. Эти схемы образуют определённую последовательность и поддерживают друг друга, помогая переходить от одного этапа развития к другому.

Как развивается ребёнок в утробе матери? Говоря по простому, сначала он похож на маленький шарик, затем на «червячка», потом на «ля-

гушку», далее – на «ящерку», на непонятную «зверушку», и только за несколько месяцев до рождения он приобретает «человеческий облик». Эта эволюционная последовательность прослеживается и после рождения, когда малыш осваивает язык движения – учится переворачивать, тянуться к предметам или притягивать предметы к себе, ползать, садиться, ходить. Прежде чем научиться двигаться как взрослый человек, он разучивает следующие схемы движения – «морской губки» или «одноклеточного», «морской звезды», «рыбы», «земноводного», «рептилии», «млекопитающего», «примата».

■ История морской звезды

Смотрите сами: когда ребёночек рождается, его двигательную активность и жизнедеятельность поддерживают рефлексы, движения его выглядят хаотическими, они импульсивны, рефлекторны. Кажется, что он ничего не делает и ничего не умеет. Но новорождённый умеет самое главное – добывать пищу и активно «рассказывать» телом, движениями и звуками о том, что ему необходимо. В первые месяцы жизни ребёнок обучается реагировать на процессы, которые происходят в собственном организме. Он прислушивается, как расширяются лёгкие во время дыхания, как пища попадает в рот и проходит по пищеварительному тракту. Распределение жидкости по телу, прикосновение рук матери, реакция тела на температуру помещения, контакт с разными поверхностями – вот его первый чувственный опыт.

Во взрослом состоянии нам тоже доступна такая форма жизни – это то, что называется пожить овощем на грядке. К ней прибегает человек, нуждающийся в отдыхе и восстановлении. Созерцание, сосредоточенность на себе при минимальном контакте с внешним миром – вот главные условия такого существования.

Елена КОТЕЛЕНКО,

танцевально-двигательный психотерапевт

Продолжение истории – в следующем номере

Здоровье маме и малышу

Кишечник ребёнка до рождения практически стерилен и заселяется маминной микрофлорой в процессе родов. Микробы попадают к малышу при прохождении через родовые пути.

Ав дальнейшем развитию полезных бактерий в кишечнике младенца способствует грудное вскармливание. Поэтому состояние здоровья и микрофлоры мамы очень важно для ребёнка. Полезные микроорганизмы играют важную роль в процессах пищеварения, образования витаминов, обмене веществ, способствуют формированию иммунитета, защищают от вредных бактерий. При дисбактериозе изменяется количество и качества микробов в кишечнике. У малышей могут появиться колики, повышенное газообразование, неустойчивый стул. Изменение состава кишечной флоры — одна из причин пищевой аллергии.

Для того чтобы восстановить нарушенную микрофлору, необходимо принимать средства, содержащие полезные бактерии, например «Йогулакт». В каждой капсуле «Йогулакта» содержатся два миллиарда живых молочнокислых бактерий и йогуртовая культура. Лактобактерии «Йогулакта» являются представителями нормальной микрофлоры, обладают высокой устойчивостью к антибиотикам и препятствуют развитию аллергических заболеваний, а йогуртовая культура активизирует иммунитет и стимулирует выработку антител.

«Йогулакт» можно принимать кормящей маме (по 1–2 капсулы 2–3 раза в день), так как полезные бактерии окажут оздоравливающее действие на её кишечник и, соответственно, через грудное молочко — на любимого кроху. Малышам с 3 месяцев до 1 года можно давать «Йогулакт» по 1/2 капсулы 1 раз в день в течение 3–4 недель, детям от 1 года до 6 лет — по 1 капсуле 1 раз в день (30–40 дней). Содержимое капсулы можно смешивать с материнским молоком, молочной смесью и пищей, даваемой ребёнку. Это очень важно при лечении грудных детей и малышей, которые не могут проглотить капсулу целиком.



Больше энергии для активного крохи

Не правда ли, дорогие родители, очень интересно наблюдать за тем, как развивается ваш малыш. Если он по-прежнему находится на грудном вскармливании — это замечательно. А если ребёнок нуждается в докорме? Для детей в возрасте от 6 месяцев до 1 года существуют и широко используются так называемые последующие смеси, состав которых наилучшим образом соответствует потребностям детей этой возрастной группы. Среди них — молочная смесь Фрисолак 2 Gold, которая производится в Голландии компанией «ФризлендКампина». По сравнению с начальной смесью Фрисолак 2 Gold имеет более высокую энергетическую ценность и более высокое содержание белка. А чтобы молочная смесь была более сытной, углеводный компонент смеси содержит не только лактозу, но и медленно всасывающиеся углеводы. В смеси Фрисолак 2 Gold содержится необходимое количество легко усваиваемого железа, витаминов. Не забыты и другие важнейшие минералы и микроэлементы — кальций и фосфор (ведь именно сейчас активно формируется костный скелет), цинк и йод (столь необходимый для нормальной работы щитовидной железы). Как и в материнском молоке, в смеси присутствуют особые вещества — нуклеотиды, которые укрепляют иммунную систему, участвуют в энергетическом обмене, являются «кирпичиками» для синтеза нуклеиновых кислот, положительно влияют на микрофлору кишечника. Присутствующие в составе смеси пребиотики — олигосахариды обладают бифидогенной активностью, мягким послабляющим действием и улучшают состав кишечной микрофлоры. Когда малышу исполнится годик, угостите его вкусным и питательным Фрисолаком 3, предназначенным для малышей в возрасте от 1 до 3 лет. Приятного аппетита с Фрисо!

Фрисо горячая линия
по вопросам вскармливания
детей раннего возраста:
8- 800- 333- 25- 08
(звонок по России бесплатный)



Товар сертифицирован



Первые рубежи

До года малыш стремительно растёт и развивается. Как определить, какими темпами идёт его психическое развитие — нормальными, опережающими или замедленными?

У педагогов есть проверенная методика.

Первый год жизни традиционно делят на несколько периодов: первый месяц — новорождённость, во II период (с 1 месяца до 2,5–3 месяцев) активно развиваются зрительные и слуховые ориентировочные реакции, формируются положительные эмоции. В III период (с 2,5–3 месяцев до 5–6 месяцев) развиваются хватательные движения, малыш начинает гулить. В IV период (с 5–6 до 9 месяцев) ребёнок обучается действиям с предметами и, наконец, в V период (с 9 до 12 месяцев) осваивает повторные действия, у него развивается ориентация в пространстве.

Психическое развитие детей младенческого возраста определяется четырьмя факторами:

- Речью.
- Эмоциональным развитием (общением).
- Сенсорной деятельностью (развитием органов чувств).
- Моторикой (движениями).

О темпах развития свидетельствует коэффициент психического развития (КПР), который определяет по формуле:

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

где ВПР — возраст психического развития (в неделях), определяемый по четырем факторам, приведённым в таблице на стр. 11;

КВ — календарный возраст в неделях от рождения до даты обследования ребёнка. Полученный в ходе вычисления коэффициент сравните с баллами, приведёнными ниже.

Хочу обратить внимание родителей на особенность детей младенческого возраста, которую также необходимо учитывать при тестировании. Ответные реакции малыша носят отсроченный характер, он не сразу воспроизводит услышанное и увиденное, выполняет просьбу взрослого. Это обстоятельство не свидетельствует о недостатках в психическом развитии ребёнка, это возрастная норма.

Если коэффициент психического развития исчисляется **89–80 баллами**, темп развития ребёнка можно охарактеризовать как замедленный. Причины могут крыться в неблагоприятной семейной обстановке (ведь

малыш первого года жизни очень чувствителен ко всякого рода волнениям, которые испытывает мать), а также в состоянии его здоровья, например, в частых болезнях.

Что можно посоветовать родителям? Каждое совместное действие с малышом сопровождайте словом. Предложите ребёнку одеть куклу, покормить её, повозить её на машине. Такие игры одинаково полезны как для девочек, так и для мальчиков. Наденьте на куклу одежду — летнюю, зимнюю, осеннюю, весеннюю. Так ребёнок отрабатывает полученные навыки в самообслуживании и расширяет словарный запас. Кукла для детей раннего возраста должна быть большого размера — до 80 сантиметров высотой. Вообще, чем меньше дети по возрасту, тем большими по размеру должны быть их игрушки. Показывайте на кукле части тела: глаза, рот, уши, нос, руки, ноги, повторяйте названия частей одежды, обуви, головных уборов. Знакомьте малыша с предметами-игрушками. Пусть он соберёт пирамидку по размеру колец или через отверстия определённой формы сложит фигуры разных конфигураций в коробку.

90–108 баллов, полученные в ходе тестирования, указывают на нормальный темп психического развития ребёнка; **109–133 балла** — на высокий, опережающий темп развития.

Это значит, что малыш здоров, за маму не волнуется, растёт и развивается в благоприятной обстановке. Кроме игр с предметами-игрушками, дидактической куклой, попробуйте заниматься с ребёнком рисованием. Рисование позволяет совершенствовать все психические процессы: мелкую моторику рук, восприятие цвета и формы предметов, мышления, речи и памяти. Кроме того, у малыша в процессе рисования развивается умелость руки, согласованная координация глаза с мелкой моторикой рук.

Если набрано менее **80 баллов**, темп развития ребёнка критический, возможна задержка в развитии, недостатки в функционировании организма. Родителям следует обратиться к специалистам.

Светлана КАХНОВИЧ,
кандидат педагогических наук

Возрастная школа оценки психического развития

Недели	Факторы психического развития
4-я неделя (месяц)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Выговаривает неясные звуки и выкрикивает. 2. Всматривается в человека, который нагнулся над ним. 3. Вздрагивает и вслушивается в сильный звук. 4. Держит голову непродолжительное время.
8-я неделя (2 месяца)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Выговаривает горловые и носовые звуки. 2. Реагирует на эмоциональный тон взрослого при общении. 3. Следит взглядом за движущимися предметами. 4. Держит голову, когда берут на руки.
12-я неделя (3 месяца)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Выговаривает отдельные слоги. 2. Оживлённо откликается на доброжелательный тон взрослого. 3. Следит взглядом за одушевлёнными и неодушевлёнными движущимися предметами и выделяет одушевлённые (живые); следит за мимикой взрослого. 4. Держит голову и стоит с поддержкой на ногах, упирается на них.
16-я неделя (4 месяца)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Произносит различные звуки, подражает речи взрослого, понимает обращенную к нему речь. 2. Смеется громко, когда с ним играют. 3. Пытается взяться за игрушку, которая висит в кроватке на уровне его глаз (25–30 см) из положения лёжа; понимает мимику взрослого, реагирует на неё. 4. Поворачивает голову на звук.
20-я неделя (5 месяцев)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Различает тембр голоса, выделяет знакомые голоса, выделяет отдельные слова из речи и понимает их смысл. 2. Различает знакомых и незнакомых людей; проявляет привязанность к близким; радуется знакомому человеку. 3. Берёт игрушку из рук взрослого и удерживает её. 4. Легко поворачивается со спины на живот.
24-я неделя (6 месяцев)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Выговаривает отдельные слова, изменяя их, в упрощённой форме. 2. Всматривается в своё отражение в зеркале. 3. Сам берёт игрушку и играет с ней; интересуется новыми игрушками. 4. Подползает к игрушкам и интересным предметам; начинает сидеть.
28-я неделя (7 месяцев)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Начинает осваивать автономную речь, подражать речи взрослого. 2. Интересуется взрослыми, старается привлечь к себе внимание. 3. Может играть с игрушками длительное время – от 15 минут и более. 4. Пытается самостоятельно кушать.
32-я неделя (8 месяцев)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ищет предмет глазами в ответ на вопрос взрослого. 2. Радуетя, играя в прятки (закрывает глаза руками – спрятался). 3. Настойчиво добирается до понравившейся игрушки. 4. Встаёт, держась за опору, любит играть сидя.
36-я неделя (9 месяцев)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подражая, повторяет слова. 2. Умеет прощаться: после слов «до свидания» машет рукой. 3. Повторяет однотипные действия – стучит одним предметом о другой. 4. Переступает, держась за опору.
40-я неделя (10 месяцев)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Выполняет словесные задания (например, «дай игрушку»). 2. Понимает похвалу и слово «молодец», чувствует недовольство взрослого. 3. Понимает, как играть с разными игрушками – мяч катать, куклу кормить или расчёсывать, мишку укладывать спать и т. п. 4. Ходит с помощью взрослого.
44-я неделя (11 месяцев)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Общается, отвечает на вопросы, обращённые к нему. 2. Радуетя при упоминании имени близкого человека. 3. Кладёт после игры кубики или мяч в коробку. 4. Кушает с использованием ложки самостоятельно.
48-я неделя (12 месяцев, или 1 год)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Осмысленно выговаривает и использует в речи 10 слов. 2. Недовольно реагирует на запрет. 3. Имеет любимую игрушку, выделяет её из всех других. 4. Стоит без опоры; самостоятельно пьёт из чашки.
52-я неделя (1 год 1 месяц)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Общается, узнаёт знакомые предметы на картинках, пытается угадать, что нарисовано. 2. Радуетя, выполнив самостоятельно задание, старается угодить взрослому. 3. Делает из кубиков постройку, собирает правильно пирамидку по образцу. 4. Ходит самостоятельно или опираясь на движущийся предмет; самостоятельно моет руки и вытирает их полотенцем.



Ветер перемен

Ветрянка, как говорил Дениска Кораблёв в рассказе В. Драгунского, – очень интересная болезнь. Потому что каждую болячку мажут зелёной, и становишься похожим на зелёчатого леопарда. Вот приблизительно так, легкомысленно, я и воспринимала эту болезнь, пока не заразились ею мои дети, а потом и я сама. Но вот что интересно: с тех пор, как заболел ветрянкой Дениска Кораблёв, прошло больше полувека, а лечимся мы по-старому – всё так же мажемся зелёной.

Ирина А., Москва

- солнечные ожоги,
- возрастные прыщи,
- укусы насекомых,

и других более редких болезненных состояниях кожи.

«Каламин Лосьон» клинически испытан в ЦКБ РАН и сертифицирован в РФ.

В развитых странах «Каламин Лосьон» находится практически в каждой аптечке и поможет в трудную минуту при кожных заболеваниях и ребёнку, и взрослому.

Этой инфекцией, которая вызывается вирусом герпеса, чаще всего болеют дети. Традиционный метод терапии ветрянки в нашей стране (если это не тяжёлые формы, требующие специальных противовирусных препаратов) – назначение жаропонижающих и антигистаминных средств для облегчения состояния больного и снятия интоксикации организма.

Болезнь сопровождается высыпаниями: сначала это красные пятнышки, затем появляются пузырьки – везикулы. Ветряночная сыпь не затрагивает росткового слоя кожи и поэтому ранки заживают бесследно. Но если зудящую кожу расчёсывать, возрастает риск инфицирования, а на месте пузырьков остаются атрофические рубцы на всю жизнь!

Для устранения зуда обычно прописывают антигистаминные препараты в сочетании с зелёной. Однако противоаллергические средства малоэффективны при зуде, вызванном

вирусом, а кроме того, оказывают отрицательное действие на организм.

В развитых странах при ветрянке на протяжении многих лет используют «Каламин Лосьон» (Израиль). Средство состоит из натурального вещества каламина (смесь карбоната цинка и оксида железа) и оксида цинка. Это природное средство для ухода за кожей очень эффективно способствует устранению кожных раздражений и снятия зуда. Лосьон эффективно снимает отёки, покраснения, припухлости на коже, обладает мягким антисептическим действием. В течение многих лет в Европе и США это средство используют вместо антигистаминных препаратов и анилиновых красителей.

«Каламин Лосьон» успешно используется при таких заболеваниях, как:

- ветрянка,
- экзема,
- псориаз,
- аллергические высыпания,
- дерматиты,

На правах рекламы



Заклучение ЦКБ РАН №10135/630
СЭЗ № 77:99.03.915.Д.011692.10.03
СС № РОСС-ИЛ-АИ29-Б14410
Декларация соответствия от 01.10.2010

www.calamine.ru

Горячая линия: 8- 495- 6468429

При заказе назовите кодовые слова «Мама Папа Я» и получите 10% скидку !

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

Овощи в питании ребёнка

В питание 4–6- месячного малыша следует вводить **прикорм** – продукты и блюда на основе фруктов, овощей, круп, а также творог, желток, мясное и растительно-мясное пюре, кефир и другие кисломолочные продукты, рыбное и растительно-рыбное пюре.

Расширение рациона питания ребёнка в этом возрасте вызвано необходимостью дополнительного введения пищевых веществ, которых в женском молоке или детской молочной смеси недостаточно. Малыш нуждается в растительных белках, минеральных веществах, микроэлементах и витаминах, необходимых для его роста и развития. Введение прикорма способствует формированию жевательного аппарата, стимуляции моторики кишечника.



К 4–6 месяцам желудочно-кишечный тракт ребёнка становится более зрелым: снижается проницаемость слизистой оболочки кишечника, созревает ряд пищеварительных ферментов, формируется местный иммунитет. К этому времени малыш приобретает способность проглатывать полужидкую и более густую пищу, угасает «рефлекс выталкивания ложки».

При полноценном питании матери с использованием специализированных продуктов и витаминно-минеральных препаратов, введение прикорма здоровым детям, родившимся с нормальной массой тела, возможно с 6-месячного возраста. В данном случае первым видом прикорма должны быть продукты с высокой энергетической плотностью.

В качестве первого продукта прикорма в питании ребёнка исполь-

зуются или овощные пюре, или каша, или фруктовые пюре. Если педиатр порекомендовал использовать в качестве первого прикорма овощное пюре, то необходимо знать определённые правила использования данного продукта.

Итак, овощное пюре – источник важных для ребёнка витаминов и минералов, а также пищевых волокон, которые обеспечивают нормальную работу кишечника. Овощные пюре – источник углеводов и энергии, которые необходимы для полноценного роста малыша. Данные продукты способны заменить часть одного кормления грудным молоком или искусственной смесью, а в будущем – являются составной частью обеда ребёнка.

В качестве первого овощного пюре следует использовать монопродукт, то есть пюре, приготовленное из одного вида овощей с низкоаллергенными свойствами (капуста брокколи, цветная капуста, тыква, кабачок и т.д.). Это необходимо для того, чтобы в случае появления нежелательной реакции, мама смогла понять, на какой именно продукт подобная реакция возникла. Новое пюре следует вводить в рацион питания ребёнка постепенно, начиная с 0,5 чайной ложки. В течение 7–10 дней данный объём увеличивается до необходимого по возрасту количества.

При выборе овощного пюре предпочтение следует отдавать продуктам промышленного производства. Обусловлено это целым рядом моментов:

- Данные продукты являются безопасными для детей, так как они проверены на вопрос содержания вредных для орга-

низма ребенка компонентов (нитратов, пестицидов, бактерий и т.д.).

- Овощные пюре промышленного производства имеют гарантированный состав, соответствующий потребностям малыша первого года жизни в пищевых веществах.

- Овощные пюре имеют однородную консистенцию, которая соответствует физиологическим особенностям пищеварительного тракта ребёнка первого года жизни.

При выборе баночного пюре обязательно следует ознакомиться с этикеточной надписью. Очень важно, чтобы в пюре не было добавлено специй, загустителей (крахмала, муки), соли. Особенно это касается самых первых продуктов для ребёнка. В них должны присутствовать только овощи и вода.

Например, в составе овощных пюре отечественного производства «ФрутоНяня» «Из брокколи», «Из цветной капусты», «Из тыквы» присутствует 90% овощей и 10% специально подготовленной воды, что позволяет рекомендовать их в качестве первого прикорма для малыша. Состав овощных пюре «ФрутоНяня», которые предназначены для последующего расширения рациона питания, – «Из моркови», «Из кабачков и картофеля», «Из цветной капусты, кукурузы и моркови», «Из капусты брокколи и кабачков», «Из цветной капусты и кабачков», также включает только овощи и незначительное количество специально подготовленной воды. Загустители, соль, специи в их составе отсутствуют.



На правах рекламы

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.

На правах рекламы. Подлежит обязательной сертификации.



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-Q-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 ЕС № 1924/2006.



Сердце болит

Дети нередко жалуются на боли в области сердца. Чаще всего это неприятное ощущение испытывают подростки 10–13 лет. Что это – болезнь?

Боли в груди у детей встречаются достаточно часто. По частоте они занимают третье место после болей в животе и головных болей. Их испытывают не только подростки, но и дети дошкольного возраста. У взрослых боли в грудной клетке часто являются первым признаком серьёзных заболеваний сердца, таких как инфаркт миокарда, эмболия лёгочной артерии. У детей боли в сердце далеко не всегда свидетельствуют о серьёзных кардиологических заболеваниях.

Так как установить истинную причину болей? Прежде всего, необходимо исключить наличие серьёзных заболеваний сердца, требующих длительного лечения и ограничения физической нагрузки, таких как ревматизм, миокардит (воспаление сердечной мышцы), кардиомиопатия, врождённые поро-

ки сердца, аномалии коронарных сосудов. Для этого следует обратиться к врачу. Он сделает электрокардиограмму и при необходимости – эхокардиографию. Исключив вероятность кардиогенной причины болей, легче установить истинную причину дискомфорта в груди.

Боли в сердце могут быть обусловлены индивидуально-психологическими особенностями ребёнка – тревожностью, мнительностью, а также ранимостью его нервной системы. По нашим данным, примерно в 90% случаев боли в сердце объясняются именно этой причиной. Психогенная (то есть не связанная ни с каким органическим поражением) боль – это боль реальная, нередко она сочетается с плохим настроением, усталостью, снижением физической активности. Ощущение дискомфорта в груди может появляться из-за неблагоприятных

внутрисемейных отношений, неприятностей в школе и даже неудовлетворённости ребёнка своей внешностью.

Причинами болей в сердце могут быть также:

- **Повышенная частота дыхания**, так называемая гипервентиляция, нередко возникающая на фоне эмоционального напряжения. В этих случаях необходимо успокоить подростка. Для устранения дыхательного дискомфорта предложите ему подышать в бумажный пакет. Подобные приступы являются эквивалентом вегетативных пароксизмов у ребёнка с вегетативной дисфункцией.
- **Патология желудочно-кишечного тракта** (язвенная болезнь желудка и/или двенадцатиперстной кишки) и особенно пищевода (гастроэзофагальный рефлюкс). При этом необходимо обратиться к гастроэнтерологу и провести лечение основного заболевания.
- **Остеохондроз шейного и грудного отдела позвоночника**. Наиболее часто остеохондроз позвоночника выявляется у детей с нарушенной осанкой. Лечебная физкультура позволяет не только исправить нарушение осанки, но и ликвидировать проявления остеохондроза.
- **Травмы грудной клетки**, полученные при занятиях спортом, особенно различными видами единоборств. В этом случае необходимо сделать перерыв в тренировках, хороший эффект оказывает сухое тепло, физиопроцедуры.

*Ирина ЛЕОНТЬЕВА,
доктор медицинских наук,
профессор*

Молодое сердце

Учёные из Института Каролинска (Karolinska Institute), Швеция, обнаружили, что человеческий организм может восстанавливать клетки сердца на 1% в год. Результаты исследования открывают широкие перспективы искусственной стимуляции процесса регенерации сердца. Возможно, в скором будущем пациенту не надо будет трансплантировать сердечную мышцу, достаточно лишь будет принять специальные препараты, которые заставят сердце самостоятельно регенерироваться.

Из новостей журнала «Вокруг света»



Умный-умненький-умнейший

Когда ребёнок только начинает говорить, мы радуемся любому его слову – непонятное, перековерканное, оно мило нашему сердцу. От детей старшего дошкольного возраста мы вправе ожидать хорошей дикции, приличного словарного запаса, знаний основ грамматики, связной и нескудной речи.

■ Пополняем словарный запас

Специалисты в области речевого развития дошкольников определяют приблизительные показатели развития словаря у детей: к четырём годам количество слов доходит до 2000, в пять лет – до 2500, а в шесть-семь лет – до 4000 слов. Словарный запас у детей пополняется путём изучения окружающих их предметов и явлений, повседневной жизни, природы. Новое слово они могут употребить только тогда, когда наглядно, опытным путём устанавливают тесную связь между новым словом и предметом (или свойством), который они называют. Специалисты рекомендуют использовать следующие упражнения и игры, развивающие словарь детей-дошкольников:

«Назови одним словом»

Цель: закрепить представления об обобщающих словах.

Предложите ребёнку назвать предметы, о которых вы говорите, а потом объединить их обобщающим словом. Например, вспомните, на чём у нас спят куклы? (На кровати). На чём сидят куклы? (На стуле). Куда куклы кладут одежду? (В шкаф). Как назвать это одним словом? (Мебель).

«Кто заблудился?»

Цель: научиться образовывать однокоренные слова, подбирать синонимы к заданным словам.

Предложите малышу ответить на следующие вопросы: Кто скачет по лесной тропинке? (Заяц). Как назвать его ласково? (Зайчонок, зайнышка, зайчик). Остановился зайчик, огляделся по сторонам и испугался. Почему?

(Потерялся, заблудился). Скажи, какой сейчас зайчик? (Грустный, печальный, огорчённый). Что может его развеселить? (Птичка песенку споёт, ёжик веселую сказку расскажет).

«Как сказать по-другому»

Цель: научить заменять многозначные слова в словосочетаниях.

Скажи по-другому: часы идут (ходят), мальчик идёт (шагает), снег идёт (падает), пароход идёт (плывёт).

■ Развиваем звуковую культуру речи

В дошкольном возрасте развивается умение различать на слух звуки родного языка, правильно произносить звуки в отдельных словах и фразах. Поработать над дикцией (отчётливым и ясным произношением слов, слогов и звуков) можно с помощью шуток-чистоговорок, потешек, поговорок, фраз, содержащих определённую группу звуков, упражнений на договаривание слогов, называние слов, сходных по звучанию (мышка-мишка). Для того чтобы голос был громкий, предложите детям упражнения на развитие речевого дыхания: подуть на тонкие полоски бумаги («ветерок»), протяжно произносить на одном выдохе гласные и согласные звуки, небольшие фразы. Слуховое внимание хорошо развивают задания с использованием музыкальных инструментов, звучащих игрушек.

«Скажи, что ты слышишь»

Цель: развивать слуховое внимание, речевой слух.

Посадите ребёнка рядом с собой, предложите ему закрыть глаза и внимательно послушать, какие звуки окружают его. Затем спросите, что он услышал.

«Будь внимателен»

Цель: развить умение различать звуки в словах.

Взрослый произносит с небольшим интервалом слова: мама, сок, собака, вата, снег, телефон, сапоги, солнце, тарелка. Услышав в словах звук [с], ребёнок должен хлопнуть в ладоши. Если он затрудняется выполнить задание, то взрослый повторяет слова, произнося звуки протяжно.

«Секрет»

Цель: развить речевой слух, артикуляционный аппарат.

Взрослый шёпотом произносит слово, фразу или небольшое стихотворение. Затем предлагает ребёнку по секрету передать сказанное кукле, мишке, зайчику. Например: «Сегодня после завтрака мы пойдём в парк». Малыш повторяет шёпотом эту фразу кукле, но при этом так, чтобы не слышал мишка. Взрослый следит за тем, чтобы ребёнок отчётливо выговаривал звуки и слова.

■ Постигаем грамматику

Усвоить, как изменяются слова по родам, числам и падежам, для ребёнка не так-то просто. Замечено, что у детей дошкольного возраста возникают сложности с употреблением падежных форм существительного. Самой трудной из них является форма родительного падежа множественного числа (слив, апельсинов, карандашей). Дошколёнку не всегда очевидно, как употреблять глаголы в форме 1-го, 2-го и 3-го лица единственного и множественного числа (я хочу, он хочет, мы хотим, вы хотите, они хотят), глаголы прошедшего времени с именами существительными женского, муж-

ского и среднего рода (девочка сказала, мальчик бежал, солнце сияло).

Упражнения на словообразование помогают разобраться со смысловыми оттенками слов, образованных из одного корня. Например, при помощи взрослого дети могут поупражняться в составлении вот такой цепочки: снег-снежинка-снежный-снеговик-подснежник. Обращайте внимание на правильное употребление названий посуды (сахарница, конфетница), действий (ехал, поехал, выехал), объясняйте смысл похожих слов: книга — книжечка — книжонка; смысловых оттенков глагола: бежал — перебежал — выбежал; смысловых оттенков прилагательных, образованных с помощью суффиксов: умный — умнейший — умнейший.

«Найди и исправь ошибку»

Цель: закрепить умение правильно образовывать окончания.

Взрослый предлагает найти ошибку в его речи. Например: «Папа купила игрушку», «Таня спел песню», «У Кати красивый шапка». Ребёнок должен найти ошибку и исправить фразу, произнося её ещё раз правильно.

«Кто у кого»

Цель: усвоить названия животных и их детёнышей, описать действия животных.

Взрослый предлагает ребёнку назвать животных и их детёнышей, изображённых на картинках (например, курица и цыплёнок клюют зернышки). Затем усложняет задание: просит составить рассказ о курице и цыплёнке.

«Кто хитрее?»

Цель: составлять слова, близкие по смыслу, используя разные степени имен прилагательных; образовывать новые слова с помощью суффиксов: -еньк-оньк, -оват-еват; -ущ-ющ.

Взрослый читает сказку «Лиса и журавль». Затем задаёт вопросы: какой показана в сказке Лиса? (Шубка тёпленькая, сама красивая). А какой характер у лисы? (Хитрая, коварная, лукавая).

Какой журавль в сказке? Если лиса хитрая, то журавль ещё... (хит-

рее, хитрющий). Лиса умная, а журавль... (ещё умнее, умнейший).

Речь как песня

Связная речь возникает из диалога, повседневного общения взрослых с ребёнком, вопросов, обращённых к нему, обсуждения сказок и рассказов.

«Сравни медвежат»

Цель: учить различать игрушки по характерным признакам, действиям, включать эти характеристики в описание.

Предложите ребёнку рассмотреть на картинке двух медвежат разной окраски: один чёрный и большой, другой коричневый и маленький. Затем задайте вопросы: «Чем они отличаются?», «Как медведя можно назвать, чтобы было видно, что он чёрный?» (Черныш). «Как можно назвать маленького медведя?» (Малыш). Сочините историю про двух медвежат.

«Разложи картинки»

Цель: учить выделять начало и конец действия.

Покажите ребёнку две картинки, изображающие два последовательных действия (мальчик спит — делает зарядку; девочка обедает — моет посуду). Малыш должен назвать действия персонажей и составить короткий рассказ, в котором чётко видны начало и конец действия персонажей.

Жанна ЧУЙКОВА,

кандидат педагогических наук

Показатели правильного развития речи ребёнка пяти лет:

- широко использует в речи не только существительные и глаголы, но и прилагательные, наречия, местоимения;
- составляет достаточно полное описание картинки, предмета, игрушки;
- отчётливо произносит почти все звуки, исключение составляют [ш], [ж], [л], [р];
- умеет пользоваться голосовым аппаратом: громко говорит в повседневном общении, в необходимых ситуациях говорит шёпотом;
- умеет пересказывать сказки, рассказы, пользуется интонационными средствами выразительности.

БИБИКОЛЬ ПРЕДСТАВЛЯЕТ **АДАПТИРОВАННЫЕ СМЕСИ НА ОСНОВЕ КОЗЬЕГО МОЛОКА**

ДЛЯ КОРМЯЩИХ МАМ

АМАЛТЕЯ - натуральное козье молоко, обогащенное витаминами и минералами

Доказано клиническими исследованиями, что употребление **АМАЛТЕИ** у кормящих мам:

- Улучшает качество лактации
- Обеспечивает профилактику пищевой аллергии у младенца
- Помогает сбросить лишние килограммы, набранные во время беременности

ДЛЯ МАЛЫШЕЙ

Смеси **НЭННИ** на основе натурального козьего молока из Новой Зеландии содержат все необходимые витамины и микроэлементы, необходимые для нормального роста и развития ребенка.

НЭННИ - адаптированная сухая молочная смесь для детей с рождения до 1 года
НЭННИ 1 с пребиотиками - адаптированная сухая молочная смесь для детей с рождения до 6 мес.
НЭННИ 2 с пребиотиками - адаптированная сухая молочная смесь для детей старше 6 мес.
НЭННИ Золотая козочка - сухая молочная смесь для детей старше 1 года

Смеси **НЭННИ** - Диетическое питание для здоровых детей и детей с маленьким весом. Гипоаллергенное питание для профилактики пищевой аллергии:

- у детей из группы риска по развитию аллергии
- при наличии сенсибилизации к белкам коровьего молока
- у детей с легкими проявлениями аллергического диатеза

Лечебное питание для детей с кожными и/или желудочно-кишечными проявлениями аллергии к белкам коровьего молока

Не рекомендуются при сенсибилизации к белкам козьего молока и при лактазной недостаточности.

Продукты **БИБИКОЛЬ** вкусны и полезны. Произведены на основе экологически чистого козьего молока, не содержат гормонов роста, генномодифицированных растительных компонентов, пищевых добавок и консервантов.



Горячая линия **8 800 200 88 80**
 все звонки по России бесплатны
WWW.BIBICALL.RU

Важно! Наилучшим питанием для младенца является грудное молоко. Обязательно проконсультируйтесь с врачом при переходе на смешанное или искусственное вскармливание



Цветы для мамы

Стоит только сказать: «Давай нарисуем букет», – и глаза малыша сразу загораются.

Как известно, цветок имеет серединку и лепестки различной формы и цвета. Начиная работу над созданием рисунка, акварельными красками затонируем фон. Для этого добавим немного воды в каждую ячейку с краской, смочим лист водой и нанесём по очереди несколько сочетающихся по цвету красок. Например, жёлтый, оранжевый, салатный. Когда лист подсохнет, нарисуем сразу несколько серединок цветка на некотором расстоянии друг от друга. Используя гуашь, минимум воды и щетинную плоскую кисть для изображения лепестков, можно добиться эффекта масляной краски.

Поэкспериментируйте с формой лепестков. Они могут быть круглые, овальные, треугольные и другие. Всё зависит от фантазии ребёнка, его замысла. Я учу рисовать детей смело, крупно, чтобы рисунок получался ярким, эффектным.



Даже из самых обычных цветов можно получить необычную композицию. Только понадобится помощь взрослого и немного фантазии. Вырежьте ножницами нарисованные цветы. Некоторые из них, похожие по форме и цвету, но разные по размеру, можно наложить один на другой, меньший на больший, и склеить между собой. Получается объёмный цветок. Другой цветок можно декорировать с помощью объёмных контуров – прорисуйте ими серединку, обведите лепестки, контур растения. Пространство внутри контура заполните краской другого цвета. Из картона вырежем вазу или корзинку, закрасим её и приклеим на неё цветы.

Из тонкой, гофрированной, легко поддающейся сворачиванию и скручиванию бумаги можно также создать праздничную открытку. Поделюсь одним секретом. Для этой цели подойдёт бумага из обувных коробок. Нарезьте тонкие полоски бумаги, разные по длине и ширине, сложите некоторые полоски вдвое, сверните их по кругу и закрепите кончик клеем, чтобы они не развернулись. Объедините цветы в одну композицию, дополните её листочками. Листочки лучше приклеивать за один край, чтобы букет получился объёмным. Можно сделать надпись или создать в открытке рамочку, используя золотистый или серебристый маркер. Подарок готов!

Жанна МАЦКЕВИЧ,
кандидат педагогических наук



Капризы весны

Звенит капель, бегут веселые ручейки, разливаются целые озера. Можно пускать кораблики и просто шлёпать по лужам. Вот только последствия веселья не всегда радостные: простуда с насморком и кашлем – частый спутник весенних игр.

Насморк – воспаление слизистой оболочки носа, один из наиболее частых симптомов вирусной инфекции у малышей. Ребёнок ощущает лёгкое недомогание, сухость в носоглотке и зуд в носу. Носовое дыхание затруднено, появляются чихание, слезотечение, снижается обоняние, наблюдаются обильные жидкие выделения из носа. Опасно то, что воспаление слизистой оболочки носа может распространиться и на другие отделы дыхательных путей, придаточные пазухи, слуховую трубу, барабанную полость. При благоприятном течении через 12–14 дней исчезает заложенность носа, восстанавливается обоняние. При отсутствии правильного лечения возможно присоединение осложнений, а насморк может стать хроническим.

При насморке специалисты рекомендуют сочетание орошений носа с последующим применением сосудосуживающих препаратов, снимающих отёк.

Для орошения носа хорошо зарекомендовал себя спрей Квикс® – натуральное средство на основе воды Атлантического океана, богатой ценными минералами и микроэлементами. Это – гипертонический раствор, то есть содержание соли в нём выше, чем в слизистой оболочке носа. Благодаря этому, Квикс® «вы-

тягивает» избыток жидкости из слизистой оболочки, снимая отёк и облегчая дыхание. Он выпускается в виде спрея, благодаря чему можно проводить «душ» всей полости носа. Слизистая увлажняется и очищается. Опыт применения спрея продемонстрировал хорошую переносимость и практическое отсутствие побочных эффектов. Ирригационная терапия с использованием гипертонических растворов, таких как Квикс®, повышает эффективность лечения заболеваний верхних дыхательных путей. Спрей разрешён к применению у детей в возрасте от 3 месяцев, не имеет ограничений для применения при беременности и лактации, а длительное его применение не вызывает никаких проблем.

Кашель – извечный спутник простуды. Он является защитной реакцией организма, благодаря которой очищаются дыхательные пути. Если отхождение мокроты нарушено, она остаётся в дыхательных путях, а болезнетворные микроорганизмы продолжают своё действие.

С началом отделения мокроты кашель становится мягче и уже не так беспокоит ребёнка.

Как же облегчить состояние малыша при кашле? Важное место в лечении кашля занимают отхаркивающие препараты. К этим средствам относятся и препараты, созданные на основе амброксола. К ним относится препарат Флавамед®.

Флавамед® одновременно разжижает мокроту, облегчая её удаление из дыхательных путей, и стимулирует клетки бронхов, которые вырабатывают секрет нормального состава. Под действием препарата Флавамед® в лёгких усиливается выработка сурфактанта – вещества, не позволяющего альвеолам слипнуться. Благодаря действию препарата уменьшается интенсивность воспаления в лёгких.

Таким образом, Флавамед® разжижает, очищает, защищает. Ещё одна его особенность заключается в том, что при совместном применении с антибиотиками он усиливает их эффективность, ускоряя выздоровление. Препарат выпускается в виде таблеток и раствора для приёма внутрь.

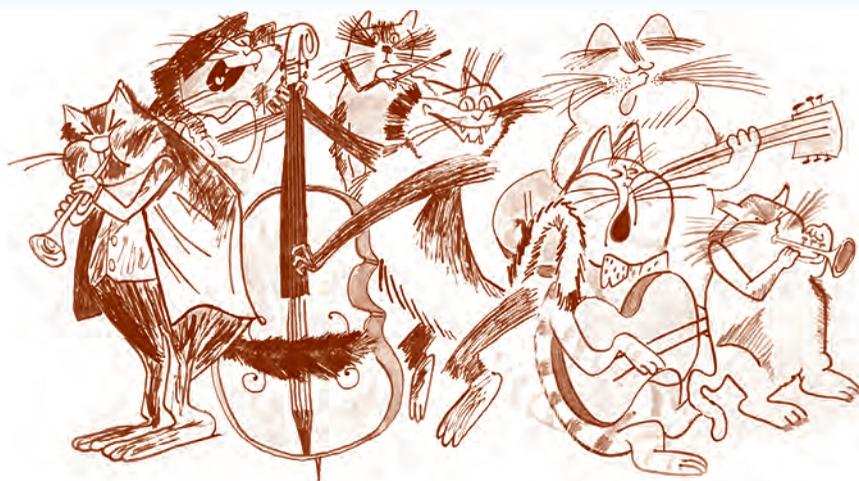
У малышей для лечения кашля применяется Флавамед®, который имеет приятный вкус и малиновый аромат. Детям до 2 лет препарат назначают 2 раза в сутки по 1/2 мерной ложки (2,5 мл раствора); детям от 2 до 5 лет – 3 раза в сутки по 1/2 мерной ложки (2,5 мл раствора); детям от 6 до 12 лет – 2–3 раза в сутки по 1 мерной ложке (5 мл раствора). Будьте здоровы!

РУ ФСЗ 2008/03304 от 30.07.10
РУ ЛСР - 007251/08, ЛСР - 007252/08



На правах рекламы

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



Ансамбль Мяу. Быкова Аня, 12 лет

Душа поёт!

Что делать, когда тебя переполняет счастье? Петь! Например, прибаутки. В этом нет ничего сложного. Мелодия может быть любой, главное — она должна не «рваться», а литься плавно, без скачков:

Вот уж зимушка проходит,
Белоснежная проходит,
Люли, люли, проходит! (2 раза)
Снег и холод прочь уводит,
Весну красную приводит,
Люли, люли, приводит! (2 раза)
Прощай, саночки, конёчки,
Наши зимние дружочки,
Люли, люли, дружочки! (2 раза)
Прощай, зимушка старушка,
Ты, седая холодушка,
Люли, люли, холодушка! (2 раза)

Первые две строчки пойте на одну мелодию, а третью строчку, которая повторяется два раза, — на другую. Припев (третью строчку «люли, люли») можно спеть хором — и взрослому и детям, а если малышу трудно, пусть повторяет вслед за вами. Возьмите элементарные музыкальные инструменты — бубен, колокольчик или свистульку, и на слова «люли, люли» ритмично извлекайте из них звуки. Если в вашем распоряжении есть несколько элементарных музыкальных инструментов, поручите соло на колокольчике одному ребёнку, соло на бубне — другому. Предложите детям самим сочинить куплет о том, как они прощаются с зимой.

Знаете ли вы, как встречали весну в старину? 9 и 17 марта отме-

чался прилёт птиц — «грачевник». Из теста пекли сладкое печенье — «жаворонков» и развешивали на ветвях деревьев, угощали всех близких и крошили их птичкам. Устраивали свистопляску — плясали под свист многочисленных свистуллек, водили хороводы, играли в горелки, салочки, гуси-лебеди, ручеёк, ворота и другие игры.

Весеннюю закличку «Летел кулик» нужно проговорить быстро, звонко, громко:

Летел кулик
Из-за моря,
Принес кулик
Девять замков.
Кулик, кулик,
Замыкай зиму,
Отпирай весну,
Тёпло летечко!

«Кулика» можно проговаривать вместе с ребёнком построчно, то есть строчку он, строчку — вы. Это развивает внимание, быстроту реакции и память. Можно предложить малышу сочинить мелодию на слова заклички — она должна пропеваться быстро, энергично. Попросите ребёнка выбрать элементарный музыкальный инструмент, звучание которого больше всего подходит к закличке. Хорошо, если у него будет выбор: колокольчик, свистулька или металлофон. Шумовые детские инструменты — бубен, погремушка

(шейкер) или барабан в этом случае не подойдут.

Ещё один образец народного творчества — эстонская песня «Кукушка». Её можно спеть по ролям или сыграть под пение на элементарных музыкальных инструментах. Самый усложнённый вариант — разыграть по ролям. Например, взрослый поёт, а малыш на слова «ку-ку» играет на металлофоне или свистульке. Сочинённая вами музыка должна быть плавная, без рывков, такая, чтобы её можно было запомнить и повторить. Для «Кукушки» рекомендуется первые четыре строчки петь на один и тот же мотив, а остальные четыре в этом куплете — на другой.

Зовёт зверей кукушка:

«Довольно, сони, спать!

Весна пришла к нам в гости,
Давно пора вставать.

Ку-ку, ку-ку, —

Старается она. —

Ку-ку, ку-ку,

Пришла уже весна!»

Обиженно в берлоге
Ворчит старик-медведь:

«Кукушка, помолчи-ка,
Дай сон мне досмотреть.

Ку-ку, ку-ку,

Мешаешь старику,

Ку-ку, ку-ку,

Поспать бы на боку!»

Хороводную игровую песню «Идёт матушка весна» можно разыграть большой кампанией на прогулке. Двое (например, взрослые), взявшись за руки, стоят в центре круга и пропускают через свой кружочек всю цепочку хоровода. На последние слова опускают сцепленные руки — кто оказался запертым, заменяет одного из водящих.

Идет матушка-весна,

Отворяй ворота:

Первым март прошёл,
Всех детей провёл.

А за ним апрель

Отворил окно и дверь.

А уж как пришёл май

Сколько хошь теперь гуляй!

Первый раз прощается,

Второй запрещается,

А на третий навсегда

Закрываем ворота!

Анна БЫЧКОВА,
преподаватель музыки

Аллергия, стоп!

Поллиноз — сезонное аллергическое заболевание. Оно проявляется ранней весной, в апреле, и может продолжаться всё лето, иногда захватывая даже начало осени.

Проявления поллиноза разнообразны — от лёгкого насморка до приступов бронхиальной астмы. Лечение поллиноза состоит из нескольких этапов: проведения специфической иммунотерапии, когда в организм пациента вводится раствор «виновных» аллергенов в возрастающих концентрациях, и комплекса мероприятий в период пыления и цветения растений. Это ношение тёмных очков для предупреждения раздражения глаз, промывание носа после выхода на улицу, влажная марля на окна и т.п. Симптоматическое лечение заключается в приёме антигистаминных

препаратов. Правильное применение противоаллергических препаратов обычно способствует облегчению или полному исчезновению проявлений пыльцевой аллергии. Антигистаминные средства устраняют зуд, чихание, выделение прозрачной, вязкой слизи из носа — ринорею.

В последнее время в лечении поллинозов успешно применяются антигистаминные препараты третьего поколения, лишённые побочных эффектов. «Супрастинекс» является представителем нового класса противоаллергических средств. Он обладает тройным механизмом действия (антигистаминным, противовоспалительным и противоаллергическим) и блокирует как острую фазу аллергического ответа, так и хронические систем-

ные проявления аллергии. Эффект от приёма «Супрастинекса» сохраняется в течение 24 часов, что обеспечивает удобство его применения. Его можно принимать независимо от еды в любое удобное для пациента время. Применение такого препарата способно обеспечить купирование всех симптомов аллергических заболеваний и улучшить качество жизни больных.

Александр ПАМПУРА,
доктор медицинских наук



ЛСР-008568/10-230810

На правах рекламы

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

Помощь часто болеющему ребёнку

Проблема частых респираторно-вирусных заболеваний у детей раннего возраста во все времена остаётся значимой и для педиатров, и для родителей.

Материнские защитные антитела к различным инфекционным агентам надёжно защищают младенца в первые месяцы жизни, особенно если он находится на естественном вскармливании. Но к полутора-двум годам жизни уровень материнской защиты снижается, а у ребёнка начинают синтезироваться свои собственные защитные клетки. Процесс это длительный и завершается к 6–8 годам. К двум годам жизни малыши находятся в состоянии так называемой «иммунной ямы», когда материнская защита ослабела, а своя собственная ещё недостаточна.

Специалистами Московского НИИ педиатрии и детской хирургии также было показано наличие у 15–20% детишек «энергодифицитного диатеза» — скрытой формы нарушений энергетрики организма. Сами по себе эти нарушения не проявляются, но могут существенно сказываться на течении многих заболеваний детского возраста — респираторных, инфекционных и других. Однако и

сами частые респираторные заболевания способствуют истощению энергетических ресурсов организма малыша, снижению аппетита, развитию анемии и рахита.

Одним из средств, способных помочь в этой ситуации, является природное соединение L-карнитин (российский лекарственный препарат Элькар®). Он обеспечивает организм необходимой энергией, участвует в усвоении жиров, активизируя работу ферментов, витаминов и стимулирует тем самым защитные силы организма.

Элькар® — эффективное профилактическое и лечебное средство, широко применяемое при различных заболеваниях и энергодифицитных состояниях у детей с раннего возраста. Он удобен и безопасен в применении, эффект от его использования достигается достаточно быстро. Однако необходим индивидуальный подбор дозы и продолжительности приёма Элькара®.

Елена САХАРОВА,
кандидат медицинских наук

На правах рекламы



Per. yd.: ЛСР-006143/10-300610

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

Ловкие пальчики

Среди двигательных функций особая роль принадлежит движениям руки и пальцев рук. Физиологи советуют начинать тренировку тонких движений пальцев рук очень рано — с 3–4 месяцев. Вначале — это массаж кистей рук и пассивные сгибания и разгибания пальцев. С 7–8 месяцев вполне возможна и активная тренировка, ребёнка можно обучать перебирать сначала крупные, затем всё более мелкие яркие предметы. В конце первого — начале второго года жизни можно нанизывать кольца, складывать пирамидки и т.п. Специальные упражнения по развитию пальцев рук нужно продолжать в течение всего дошкольного, да и младшего школьного возраста.

Движения руки и пальцев постепенно совершенствуются, становятся более точными, чёткими. Дошкольник осваивает большое количество так называемых инструментальных движений — учится есть вилкой и ножом, работать ножницами, расчёсываться, мыть себя губкой (мочалкой), застёгивать и расстёгивать пуговицы, а главное — учиться выполнять графические движения.

Педагогу и воспитателю важно знать последовательность этапов развития движений в среднем и старшем дошкольном возрасте.

В 6 лет дети хорошо копируют простейшие геометрические фигуры, с соблюдением размеров, пропорций. Штрихи становятся более чёткими и ровными, овалы — завершёнными. Фактически в этом возрасте детям доступны любые графические движения, любые штрихи и линии. Регулярные занятия детей рисованием совершенствуют графические движения, тренируют зрительную память и пространственное восприятие, создают основу для успешного обучения письму. «Опыты» письма шестилетних детей, даже тех, с кем специально не занимаются, показывают, что дети пишут многие буквы зеркально, не соблюдая размерность и соотношение штрихов. В этом возрасте попытки писать письменными буквами часто закрепляют неправильную конфигурацию, неверную траекторию движений.

Важно отметить, что начиная с 3–4 лет появляется возможность целенаправленного формирования движений в процессе обучения ребёнка, а роль слова в процессе двигательного обучения повышается. Для того чтобы малыш правильно усвоил способ движения, недостаточно подражания или показа, необходима специальная организация деятельности ребёнка под руководством взрослого. При этом сочетание словесной инструкции и наглядного показа даёт наиболее эффективный результат. От 4 к 7 годам снижается число упражнений, необходимых для формирования нового двигательного действия.

В 6–7 лет начинается освоение одного из самых сложных двигательных навыков — письма. Трудность формирования этого навыка связана не только со сложностью самого двигательного действия, но и с несформированностью мелких мышц кисти и пальцев, незавершённостью окостенения костей запястья и фаланг пальцев, несовершенством нервно-мышечной регуляции. Всё это объясняет низкую эффективность и сложность обучения курсивному письму детей до школы.

Нарушение двигательного развития ребёнка в раннем детстве может стать основой трудностей формирования новых двигательных действий, ограничения двигательной активности, снижения выносливости к двигательным и статическим нагрузкам, что, в свою очередь, может привести к школьным проблемам.

Что может ребёнок в 6–7 лет?

Дошкольники старшего возраста:

- уверенно владеют элементами техники всех бытовых движений;
- способны к самостоятельным, точ-

ным, ловким движениям, производимым под музыку;

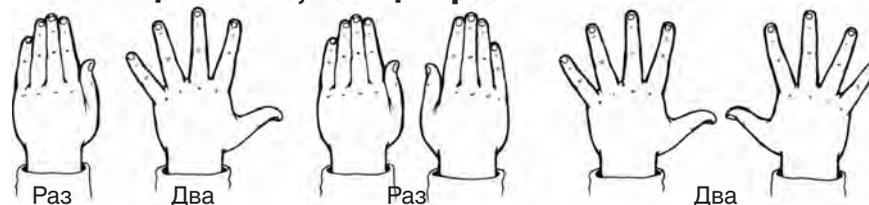
- осваивают и правильно выполняют сложно-координированные действия при ходьбе на лыжах, катании на коньках, велосипеде и т.п.;
- способны выполнять сложно-координированные гимнастические упражнения;
- осуществляют координированные движения пальцев, кисти, руки при выполнении бытовых действий, при работе с конструктором, мозаикой, при вязании;
- выполняют простые графические движения (вертикальные, горизонтальные линии, овалы, круги и т.п.);
- способны овладеть игрой на различных музыкальных инструментах.

Высокий уровень развития тонкокоординированных движений и зрительно-моторных координаций — важнейший компонент школьно-значимых функций, так как является необходимым условием успешного освоения навыка письма. Именно поэтому важно уделить внимание развитию тонкокоординированных движений рук и развивать способность ребёнка манипулировать мелкими предметами (научить шнуровать; научить завязывать узелки и бантики).

Пальчиковые упражнения следует начинать с простых статических поз (Рис.1), выполняя их поочередно одной рукой. Постепенно упражнения можно выполнять двумя руками (Рис.2) и усложнять их, сопровождая выполнение небольшими стишками (рифмами) (Рис.3).

Некоторые дети отказываются выполнять пальчиковые упражнения, сомневаясь в том, что справятся с ними. Поэтому все действия с пальчиками нужно показывать медленно, проговаривая последователь-

Рис. 1 Пальцы вместе, пальцы врозь



Выполни задание сначала одной рукой, потом двумя руками одновременно

Рис. 1 **Братья**

Выполни задание одной рукой



Пальчик, пальчик, где ты был?



С этим братцем в лес ходил.



С этим братцем щи варил.



С этим братцем кашу ел.



С этим братцем песни пел.

Рис. 2 **Семья**



Этот пальчик – дедушка,
Этот пальчик – бабушка,



Этот пальчик – папочка,
Этот пальчик – мамочка,



А вот этот пальчик – я.
Вот и вся моя семья.

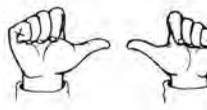


Сделай семь хлопков

Рис. 3 **Домик**



Выполни задание двумя руками.
На каждый счёт раскрывай
по одному пальцу, начиная с большого.

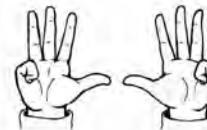


Раз, два, три, четыре, пять.

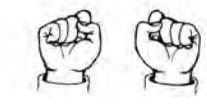


Вышли пальчики гулять.

• Пошевели все пальцами



• Сжимай по очереди пальцы в кулак, начиная с мизинца.

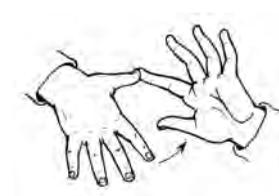


Раз, два, три, четыре, пять.

В домик спрятались опять.

• Сожми и разожми все пальцы

Рис. 4 **Вверх по лесенке**



Мы по лесенке шагаем
И ступенечки считаем.



Раз, два, три, четыре,
Раз, два, три, четыре.

ность их выполнения. В частности, перед выполнением упражнения «Лесенка» можно соединить пальцы (Рис. 4) и назвать эту фигуру «Фотоаппарат». Далее – разожми большой и указательный пальцы, расположенные внизу, и совершить движения вперёд-назад, как на качелях, постепенно увеличивая амплитуду движения. И вдруг качели «взлетают», ладони переворачиваются и пальцы соединяются наверху.

Любое самое полезное упражнение может вызвать негативную реакцию у ребёнка, если оно преподносится как нечто обязательное для выполнения. Вносите разнообразие, придумывайте разные названия одному и тому же действию. Пробуждайте воображение и фантазию ребёнка. В этом случае он будет не просто исполнителем ваших заданий и активным творцом.

Кроме пальчиковых упражнений можно использовать шнуровку. Сейчас можно купить самые разнообразные шнуровки, но можно использовать и пуговицы разного размера с разным количеством дырочек, придумывая интересные названия полученных предметов. Можно попросить ребёнка самостоятельно придумать и последовательность соединения пуговиц, и название предмета, который может получиться. Это будет способствовать не только развитию тонко-координированных движений, но и воображению.

Сначала, конечно, следует брать 3–4 крупные пуговицы с двумя дырочками и 4 дырочками (Рис. 5), а в дальнейшем пуговицы могут быть мельче и шнуровка может быть сложнее (Рис. 6).

Марьяна БЕЗРУКИХ,
доктор биологических наук,
Татьяна ФИЛИПОВА,
кандидат биологических наук,

Рис. 5 **Чудесные пуговицы**



Сделай часы

Рис. 6



Сделай браслет



Сил нет

Оказывается, уставать можно не только от школьных уроков, музыкальной школы и занятий английским с репетитором. К нервному истощению приводит и неправильный характер питания – обилие фаст-фуда, сладостей, газированной воды, а также продуктов, в состав которых входят пищевые красители, добавки и консерванты.

■ Скажем чипсам «чао»

Диетологи считают, что избыток сахаров и «тяжёлых» жиров может приводить к быстрому утомлению, нарушению работоспособности, рассеиванию внимания. Постарайтесь свести к минимуму употребление в детском меню приправ, бульонных кубиков, какао, копченостей, концентратов, чипсов, гамбургеров, шоколада. Помните, что полноценное питание не могут заменить «перекусы» перед экраном компьютера или телевизора.

Сильное утомление, вялость, снижение внимания могут вызывать препараты железа, если принимать их без врачебного контроля. Поверьте, бледность лица – ещё не повод подозревать у ребёнка малокровие. Лучше сдать анализ крови и посоветоваться с врачом.

Зачастую повышенная утомляемость бывает следствием дисбактериоза кишечника – ведь большая

часть важных для питания нервной системы веществ и витаминов вырабатывается именно кишечной микрофлорой. Для того чтобы исключить эту причину детской усталости, нужно специальное обследование.

■ Умные продукты

Питание занимающегося интеллектуальным трудом ребёнка должно содержать достаточно много белка. Известно, что наиболее ценными для детского организма являются животные белки – мясо, рыба, яйца и молочные продукты. Они должны присутствовать в рационе постоянно. Именно в мясе, в некоторых сортах рыбы, птице, печени и в яичном желтке содержатся витамины группы В – витамины, ответственные за хорошее настроение и работоспособность. Очень полезны для поддержания умственной деятельности все виды заливного и холодец, только готовить все их нужно не с желати-

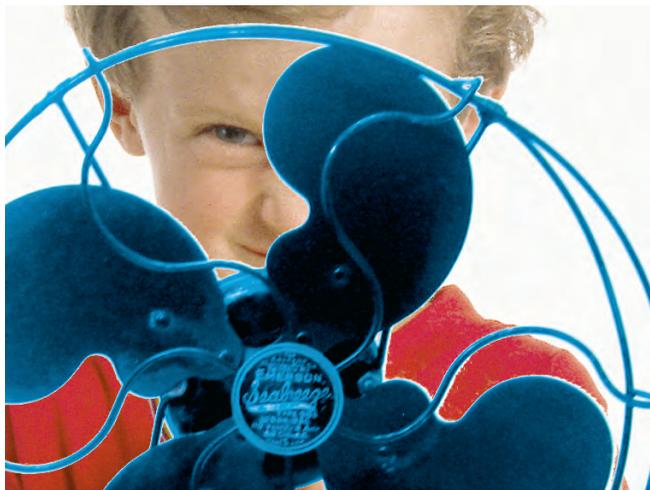
ном, а как положено – из крепкого бульона. Не пренебрегайте орехами, особенно грецкими и арахисом. Кроме витаминов группы В они содержат жиры, необходимые для успешной работы мозга. Растительное масло используйте нерафинированное, холодного отжима.

В периоды сильных интеллектуальных нагрузок детский организм испытывает повышенную потребность в витамине С – летом мы в обилии получаем его из сладкого перца, помидоров, чёрной и красной смородины, зелени. А сейчас к нашим услугам цитрусовые. Особенно богаты витамином С лимоны, а также киви. Можно использовать быстрозамороженные ягоды, но, конечно, они менее ценны, чем свежие. Очень ценный для ребёнка продукт – квашеная капуста, в ней множество витаминов.

Теперь поговорим о микроэлементах. Для укрепления нервной системы и повышения работоспособности необходимы цинк, калий, кальций и магний. Чтобы ребёнок получал достаточное количество этих веществ, в его меню обязательно должны быть каши – овсяная и гречневая. Манка, столь любимая нашими бабушками, с диетологической точки зрения самая бесполезная. Старайтесь почаще кормить детей зерновым хлебом.

Кальция, мы все знаем, много в молочных продуктах, и особенно в твороге. Но не забывайте, что кальций усваивается в кислой среде, поэтому в творожок, кроме сахара, положите мелко порезанные дольки апельсина, киви, полейте блюдо лимонным соком. Источники калия – бананы, картофель, абрикосы и курага. Магний мы получаем из морских продуктов – креветок, крабов и кальмаров, а также из гороха, чечевицы. Очень богаты самыми разными ценными веществами сухофрукты – можно не только варить из них компот, но и предлагать их ребёнку между приемами пищи. Замените пакетик чипсов на тарелку кураги или изюма. И вкусно, и полезно.

Антонина ШАПОШНИКОВА,
врач



Да добрый он!

Нет, всё-таки дети видят мир совсем иначе, чем взрослые. Убедилась в этом ещё раз, услышав от одной женщины о забавном эпизоде, свидетельницей которому она была: «В нашей школе искусств малыши давали концерт. По сценарию, к ним в гости должен был прилететь Карлсон. Организаторы поймали в коридоре паренька-старшеклассника, наспех его загримировали, дали в руки что-то похожее на пропеллер. Было ясно, что идея с переодеваниями была ему

не по нутру. С мрачным видом он сидел среди детей и даже грозил сновавшим вокруг него малышам: «Ща как стукну». Когда я спросила свою дочку, понравился ли ей концерт, она радостно ответила: «Да, там был Карлсон. Он добрый». Что это? Полнейшее игнорирование действительности? Нет, дело в другом.

Каждый день ребёнку приходится сталкиваться со множеством предметов и явлений, часто неожиданных, непонятных, на которые нужно как-то реагировать. Чтобы приспособиться к новой ситуации и чувствовать себя относительно уверенно, дети берут на вооружение некие стереотипы, установки. Тому, что Карлсон и Дед Мороз — добрые, а Змей Горыныч — плохой, учат его сказки. Так зачем же сомневаться?

Ребёнок-дошкольник существует в мире, который четко делится надвое: здесь есть добро и зло, чёрное и белое, хорошее и плохое, красивое и безобразное, и, конечно, в нём торжествует справедливость. Когда всё вокруг устроено понятно, просто, однозначно, легче адаптироваться к новой обстановке, прогнозировать будущее, нет повода для лишнего волнений. Вы замечали, какие дети консерваторы? Такие простые, обыденные вещи, как режим дня, последовательность смены блюд во время еды, книжки на ночь дают ребёнку ощущение постоянства и неизменности мира. А если вокруг все предсказуемо, стабильно, не так страшно быть маленьким и беззащитным.

Татьяна АВДУЛОВА,
кандидат психологических наук

Что такое кризис?



Как чувствуют себя дети в период экономического кризиса? Сотрудники Психологического института Российской академии образования решили спросить напрямую у детей дошкольного возраста, счастливы ли они. Большинство ответили «Да». Почему? Потому что «у нас всё есть. Мама все делает, что я говорю, конечно, не всё иногда, но не знаю, я счастлива. У меня даже большой домик игровой, где очень много игрушек», «потому что мне не скучно», «много красок,

кисти — тоже не одна», «мне с мамой повезло», «такие хорошие дни», «у меня всё хорошо».

Иногда дети отвечали, что они не очень счастливы, но не могли найти этому причину. Другие точно знали, что не хватает им для счастья: «внимания родителей» или «пока никак не удаётся купить квадрацикл».

А что же сказали дети по поводу экономического кризиса? Почти ничего. «Я вообще не знаю, что такое кризис» — таков был типичный ответ. Конечно, нашёлся кто-то подкованный, пояснивший всем: кризис — «это когда не хватает денег». При ответе на вопрос «Беспокоится ли дома кто-то из-за кризиса?» дети чаще всего отвечали: «Никто», «Может, кто-то и беспокоится, но мне не рассказывали». Если дети и говорили, что их родители боятся кризиса («потому что на работе им мало денег

дают»), то при этом замечали, что дома из-за кризиса ничего не изменилось, семья не испытывает материальных затруднений: «Нет, у нас всего хватает».

Несколько ребят предположили, что больше всего беспокоится о кризисе президент: Он «принимает какие-то меры, устраивает собрания...» Большинство же дошкольников не знают, как глава государства борется с кризисом: «И не догадываюсь...» — отвечали они. Иногда дети говорили, что кризис в доме чувствуется, но на жизнь семьи негативно не влияет: «Мало денег становится, хотя скоро у нас будет большой дом».

Так что, несмотря на кризисы, дети в большинстве своём счастливы. И счастливы они потому, что им «с папой и мамой повезло», как сказал один мальчик.

Надежда ЗЫРЯНОВА,
кандидат психологических наук

Уж такой я уродился!



Рис. Павла Зарослова

Есть на свете вещи, которые бесполезно пытаться изменить. Одна из них – темперамент. Посмотрите, одни дети спокойно приспосабливаются к непредвиденным изменениям в планах, другие болезненно реагируют на любую мелочь. Кто-то засыпает в одно и то же время, а другой не признаёт никакого режима. Одному свойственны сильные подъёмы и спады в настроении, другой отличается ровным эмоциональным состоянием. Разобравшись, каковы психологические особенности вашего ребёнка, можно предотвратить конфликты в общении и обойти некоторые школьные трудности.

Темперамент биологически обусловлен, четыре основных его типа описаны ещё Гиппократом, но в чистом виде они встречаются редко. Почти каждый из нас хотя бы раз в жизни пытался выяснить, кто же он – несдержанный холерик, безмятежный сангвиник, печальный меланхолик или медлительно-спокойный флегматик. Для любого темперамента характерен свой тип высшей нервной деятельности, свои особенности основного нервного процесса – возбуждения и торможения.

В каждом типе есть как преимущества, так и слабые места. Конечно, темперамент, являясь природной предпосылкой, облегчает формирование одних черт и затрудняет появление других. Например, у ребёнка с быстрым, сильным и вместе с тем взрывчатым темпераментом (такого обычно мы называем холериком) труднее выработать такие черты, как усидчивость, настойчивость, и значительно легче – инициативность. У детей, которых мы традиционно относим к флегматикам – медлительным, спокойным,

даже невозмутимым, наоборот, относительно легко сформировать настойчивость и упорство, и трудно – предприимчивость, активность.

Если мы будем пользоваться лобовыми воспитательными мерами, принуждением, наказанием, то скорее всего добьёмся только отрицательного эффекта. Пытаясь переделать ребёнка по принципу «Если я тебя придумала, стань таким, как я хочу», взрослые заставляют его жить в постоянном напряжении: ведь вести себя наперекор своей природе очень сложно. Как часто своим пове-

дением, словами, репликами взрослые демонстрируют ребёнку, что он «неправильный», по сути отвергают его. В детском возрасте отношение к себе во многом зависит от того, как к человеку относятся родители. На этой почве у ребёнка развивается неуверенность в себе, тревожность, он теряет веру в себя, и в результате не может использовать сильные стороны своего темперамента.

Так стоит ли вообще ломать копыя, если изменить ничего нельзя? Тут нужно сделать некоторое уточнение. Во-первых, не будем забывать о пластичности типов высшей нервной деятельности. Это значит, что врождённые свойства нервной системы могут в определённой степени меняться, особенно в детском возрасте. Во-вторых, с возрастом поведение человека начинает всё более зависеть от характера, чем от свойств темперамента. Особенности темперамента и даже сформировавшиеся черты характера не определяют фатально судьбу. Всё зависит от самого человека и от той помощи, которую ему могут оказать самые близкие люди. Особенно если ему ещё не так много лет.

Итак, каков он, ваш ребёнок?

- В спорах со сверстниками он:
 - а) отстаивает свою позицию, но при этом пытается учитывать и другие точки зрения;
 - б) яростно настаивает на своём, никого не хочет слушать;
 - в) не может быстро найти аргументы в защиту своей позиции, затрудняется с ответом;
 - г) теряется, нерешителен, не может настоять на своём.
- Когда ему делают замечание, он:
 - а) обычно спокойно принимает его к сведению;
 - б) кипит от возмущения, сопротивляется;
 - в) воспринимает его внешне спокойно, без эмоций, но потом долго переживает;
 - г) обижается, расстраивается, плачет.
- Когда мой ребёнок оказывается в новой обстановке, то:
 - а) быстро приспосабливается, проявляет любопытство;
 - б) легко возбуждается, иногда ведёт себя развязно, иногда нервничает, боится;
 - в) спокойно присматривается, почти

не проявляет сильных эмоций, но привыкает достаточно долго;

г) стесняется, нерешителен, скован, с трудом адаптируется.

• Мой ребёнок предпочитает игры:

- а) весёлые, подвижные;
- б) шумные коллективные игры;
- в) тихие, спокойные игры, на протяжении длительного времени может рисовать, собирать конструктор;

г) тихие, уединённые; хотя с близкими друзьями и родственниками любит играть и в шумные, подвижные.

• Когда он пошел в первый класс (в детский сад), то:

- а) освоился там достаточно быстро;
- б) легко приспособился к новой обстановке, но были проблемы с дисциплиной;
- в) осваивался медленно, не мог работать в общем для всех темпе;
- г) с большим трудом адаптировался, очень переживал, часто плакал.

• Мой ребёнок;

- а) легко заводит друзей;
- б) часто ссорится с друзьями, потому что хочет настоять на своём;
- в) предпочитает одиночество;
- г) с посторонними замкнут, дичится, стесняется, с близкими людьми – весел, общителен.

• Его движения:

- а) уверенные, выразительные, спокойные;
- б) резкие, стремительные, энергичные;
- в) спокойные, солидные, немного замедленные;
- г) неуверенные, часто суетливые.

• Его речь:

- а) выразительная, живая;
- б) быстрая, отрывистая, эмоциональная, он нередко тараторит;
- в) медленная, малоэмоциональная;
- г) выразительная, эмоциональная, но тихая, неуверенная.

• Мой ребёнок выучивает новый материал:

- а) быстро, без особого труда. Запоминает столько, сколько требуется;
- б) всё схватывает на лету, но быстро забывает;
- в) медленно, но помнит его долго;
- г) медленно, постоянно отвлекается, долго помнит в основном то, что затронуло его эмоционально.

• В ночное время он:

- а) засыпает быстро, спит хорошо, просыпается достаточно легко;
- б) засыпает с трудом, переживает события минувшего дня, спит беспокойно, просыпается по-разному: иногда с трудом, иногда легко;
- в) засыпает быстро, спит спокойно, просыпается неохотно, его трудно разбудить, по утрам – сонный, вялый;

Известно, что черты темперамента уже хорошо выражены у детей в возрасте 9–10 лет.

г) очень долго готовится ко сну, плохо засыпает, просыпается с трудом.

Если в семи и более случаях вы выбрали вариант:

• «а» — скорее всего, темперамент вашего ребёнка сильный, уравновешенный, подвижный. Таких людей мы обычно называем сангвиниками;

• «б» — согласно вашим наблюдениям получается, что ваш ребенок отличается сильным, неуравновешенным, подвижным темпераментом. Такого человека называют холериком.

• «в» — можно предположить, что темперамент ребёнка слабый, уравновешенный, инертный, то есть флегматический.

• «г» — темперамент ребёнка слабый, неуравновешенный. Такие дети могут быть подвижными, а могут — инертными. Людей такого типа мы называем меланхоликами.

Во всех остальных случаях ответы свидетельствуют, что темперамент ребёнка смешанный. При таких вариантах надо проанализировать, каких ответов больше. Некоторые вопросы теста вы можете задать и самому ребёнку, естественно, переформулировав их. Задавая ребёнку вопросы о нём самом, о том, что ему нравится, как он ведёт себя в той или иной ситуации (не почему он ведёт себя так или иначе — на этот вопрос трудно бывает ответить не только малышу, но и взрослому, а именно как), а помогаете ему лучше понять собственный характер, учите его разбираться в себе, а значит, формируете у него способность к саморегуляции и самовоспитанию.

Анна ПРИХОЖАН,

доктор психологических наук,
профессор

Я спокоен, я абсолютно спокоен



Дети кричат, носятся, дерутся... На помощь! Как успокоить, помочь расслабиться? Для этого есть упражнения на релаксацию.

Существует много способов расслабить мышцы. Один из них — физические упражнения на мышечное расслабление по контрасту с напряжением.

Чтобы расслаблять мышцы, их необходимо научиться распознавать. Давайте начнём с упражнений на расслабление самых крупных групп мышц — рук, ног, корпуса, шеи, живота. При выполнении упражнений мышечное напряжение должно быть кратковременным, а расслабление — длительным.

«Олени»

Взрослый: «Представим себе, что мы олени, покажем, какие рога у оленя. (Поднимает над головой скрещенные руки с широко расставленными вытянутыми напряжёнными пальцами, затем проверяет степень напряжённости мышц ребёнка)». Трудно так держать руки. Бросьте руки на колени. Расслабились руки. Слушайте стихи и повторяйте упражнения:

А сегодня мы — олени,
Ветер рвётся нам навстречу.

Ветер стих, расправим плечи.
Руки снова на колени,
И теперь — немного лени.
Руки не напряжены и расслаблены.
Знают девочки и мальчики: отдыхают все их пальчики».

«Загораем»

Взрослый: «Представим себе, что наши руки и ноги загорают. Сидя на стуле, ноги и руки поднимаем, держим... Ноги и руки устали. Опускаем их. Руки и ноги свободно отдыхают, расслабились. Слушайте и делайте, как я:

Мы прекрасно загораем!
Выше ноги поднимаем.
Выше руки поднимаем.
Держим, держим, напрягаем...
Загорели!
Опускаем!» (Ноги резко опустить на пол, руки — на колени).

«Шарик»

Взрослый: «Представим, что мы надуваем воздушный шар. Положите руку на живот. Надуваем живот так, будто это воздушный шар. Мышцы живота напрягаются, плечи не поднимаются. Выдохнули воздух — будто шарик лопнул. Живот расслабился. Слушайте и делайте, как я:

Вот как шарик надуваем и рукою проверяем.

Шарик лопнул — выдыхаем, наши мышцы расслабляем.

Дышитесь легко, вольно, глубоко».

«Любопытная Варвара»

Взрослый: «Поверните голову влево, вправо, чтобы увидеть как можно дальше. Мышцы шеи сильно напряжены. Это неприятно. Посмотрите вверх, запрокиньте голову, даже дышать трудно. Расслабьтесь. Слушайте и делайте, как я:

Любопытная Варвара смотрит влево, смотрит вправо.

А потом опять вперёд, тут немножко отдохнёт.

Шея напряжена и расслаблена».

Упражнения для расслабления мышц речевого аппарата — губ, челюстей и языка. Техника релаксации подается в рифмованном тексте:

«Лягушки»

«Вот понравится лягушкам: тянем губы прямо к ушкам! Потяну — и перестану, но несколько не устану. Губы не напряжены и расслаблены».

«Орешек»

«Зубы крепче мы сожмём, а потом их разожмём. Губы чуть приоткрываются и приятно расслабляются».

«Горка»

«Кончик языка внизу, язык горкой поднимаю. Спинка языка тотчас станет горочкой у нас! Я растаять ей велю — напряженья не люблю. Язык на место возвращается и приятно расслабляется».

Игра «**Волшебный сон**» проводится после каждого упражнения по расслаблению, её можно использовать как самостоятельную игру:

«Есть у нас игра такая, очень лёгкая, простая.

Замедляется движение, исчезает напряжение.

И становится понятно: расслабление приятно.

Реснички опускаются, глазки закрываются.

Мы спокойно отдыхаем, сном волшебным засыпаем» (Все ложатся на коврик, на некоторое время замиряют, а потом быстро «просыпаются»).

«Было славно отдыхать, а теперь пора вставать.

Крепко пальцы сжать в кулак,

И к груди прижать — вот так!

Потянуться, улыбнуться, глубоко вдохнуть, проснуться!

Распахнуть глаза пошире — раз, два, три, четыре!»

Дети встают и хором с ведущим произносят:

«Веселы, бодры мы снова и к приключениям готовы».

Использованы упражнения педагога И. Выготской

Светлана ГАМОВА,
кандидат педагогических наук

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 коликов 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



Что такое жизнь человека? Специалисты по физической культуре отвечают так: это непрерывный процесс освоения и совершенствования различных форм движения. Но реализуем ли мы весь свой потенциал? Возьмём школьников. Достаточно ли они двигаются? Увы, нет. У многих – справки по освобождению от занятий физической культурой, а во внеурочное время – сидение в Интернете. А ведь школьные годы – самое благоприятное время приобрести физическую форму.

■ Сила, ловкость, быстрота

Как и когда развиваются двигательные навыки у детей? Начнём с трёх лет. В это время активно развивается речь, накапливается словарный запас, улучшается звукопроизношение, формируется мышление, что делает ребёнка более общительным, у него появляется потребность в контактах с другими детьми. Всё это способствует быстрому освоению и совершенствованию различных двигательных навыков. Движения становятся всё более координированными. Дети начинают играть с мячом, бросая и ловя его с сохранением равновесия.

Однако только к семи годам ребёнок начинает уверенно выполнять

координационные движения. К этому времени он начинает более рационально и правильно использовать своё тело для простых и сложных движений. Он легко обучается, у него совершенствуется координация движе-

ний, что позволяет ему принимать участие в подвижных играх. Дети прыгают через верёвочку на двух и на одной ноге, хорошо ловят мяч, играют в различные подвижные игры. В этом возрасте дети начинают заниматься различными видами спорта.

Хронология развития тех или иных двигательных навыков имеет неслучайную природу. Между возможностями организма и его физическим развитием есть определённая связь. Объясняется это тем, что освоение того или иного физического движения возможно только тогда, когда отдельные органы или системы организма достигнут в своём росте необходимой функциональной зрелости. Такое функциональное созревание наступает в определённые периоды жизни ребёнка, и именно в эти периоды он быстро и легко обучается новым для него действиям. Ниже, в таблице, показаны наиболее благоприятные периоды жизни детей и подростков для обучения их тем или иным физическим навыкам.

Периоды максимально эффективного освоения различных физических качеств (их ещё называют сенситивными периодами) охватывают весь школьный период. Степень физиологического развития тех или иных систем и органов будет в каждый период различной. Рассмотрим, например, такое физическое качество, как выносливость. Если несвоевременно начать развивать его у ребёнка, это может привести к тяжёлым, подчас необратимым изменениям в жизненно важных органах. Для занятия такими видами спорта, как лыжи, марафон, велоспорт, гребля, необходимо чтобы в организме с максимальной интенсивностью работали сердечно-сосудистая

Качества	Возраст (года)																			
	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20			
Гибкость																				
Ловкость																				
Быстрота																				
Сила																				
Выносливость																				

и дыхательная система. Почему именно они? Дыхательная система обеспечивает организм повышенным количеством кислорода, а сердечно-сосудистая разносит этот кислород по всему организму, ко всем тканям, к каждой клетке. Процесс попадания кислорода из вдыхаемого воздуха в кровь осуществляется в так называемых воздушных мешочках (альвеолах), которые в детском возрасте физиологически ещё не готовы выполнять большую работу, так как их физиологический рост заканчивается к 15–16 годам. Именно с этого возраста можно развивать выносливость. Если это свойство начинают развивать в среднем или, ещё хуже, в младшем школьном возрасте, недостаток физиологической зрелости альвеолярной системы лёгких пыгается компенсировать сердце, а это нередко приводит к необратимым изменениям в его отделах.

Сила, быстрота, ловкость напрямую связаны со степенью зрелости центральной нервной системы. Такое свойство, как гибкость, в большей степени генетически предопределено, кроме того, оно требует развитой опорно-двигательной системы. Развитие любого физического качества зависит и от степени полового созревания. Гормональная перестройка организма, которая начинается в 10–11 лет, негативно сказывается на физической форме ребёнка. Это обстоятельство обязательно нужно знать родителям, которые хотят отдать своего ребёнка в спорт. Ведь неправильно организованный учебно-тренировочный процесс может вызвать в организме растущего ребёнка серьёзные, а порой и необратимые нарушения. Известно, что в период до полового созревания чрезмерная физическая нагрузка (более 10 часов в неделю) может вызвать задержку полового созревания на 5 месяцев за каждый год занятий.

Каков оптимальный возраст для начала занятий популярными видами спорта?

• Игровые виды спорта:
футбол – 10–12 лет;
хоккей с мячом и шайбой – 11–12 лет;
баскетбол и волейбол – 11–12 лет;
ручной мяч – 11–13 лет.



• Силовые виды спорта:
борьба (различные виды) – 11–12 лет;
бокс – 12–14 лет;
тяжёлая атлетика – 14–15 лет.

• Водные виды:
гребля академическая, стрельба – 12–13 лет;
плавание – 7–8 лет;
прыжки с трамплина – 9–10 лет;
водное поло – 11–12 лет;
гребля (все виды, кроме водного слалома) – 10–12 лет.

• Лыжные виды спорта;
лыжные гонки – 9–12 лет;
биатлон – 9–12 лет;
горные лыжи – 9–11 лет;
фигурное катание – 7–9 лет;
конькобежный спорт – 10–14 лет.

• Другие виды спорта:
художественная (эстетическая) гимнастика – 10–11 лет;
спортивная гимнастика – 7–8 лет;
теннис – 7–10 лет;
фехтование – 10–13 лет;
лёгкая атлетика – 10–12 лет;
велосипедный спорт – 13–14 лет.

Хочу в заключение заметить, что физическая культура, в отличие от спорта, не имеет ограничений. Практически нет такого состояния или заболевания, при которых нельзя выполнять физические нагрузки определённого объёма (исключение составляют перенесённые острые, особенно вирусные заболевания). Хорошо известно, что при многих заболеваниях, таких как инфаркт миокарда и инсульт, лечебная физическая культура может предупредить развитие осложнений, улучшает работоспособность сердечно-сосудистой и



дыхательной систем. При сахарном диабете комплекс лечебной физической культуры, адаптированный к индивидуальным показателям сахара в крови, позволит снизить уровень сахара и уменьшить тем самым дозировку лекарственных препаратов.

Не должно быть в нашей жизни случаев, когда дети в дошкольных и школьных учреждениях не занимаются физической культурой. Исключения, естественно, составляют случаи после перенесённых острых, особенно вирусных заболеваний. На уроках физической культуры каждый ребёнок должен активно заниматься. А нагрузку и её продолжительность необходимо подбирать индивидуально.

Своё отношение к физической культуре должны изменить прежде всего родители. Они всеми правдами и неправдами достают справки, позволяющие ребёнку все уроки физической культуры просиживать на скамейках в спортивном зале. В этих случаях можно говорить о двойном зле для ребёнка, так как он будет отставать от своих сверстников в физических свойствах, а это, в свою очередь, может стать причиной отклонений в его психическом поведении.

Борис ЮДИН,
доктор медицинских наук,
профессор



Я уже не ребёнок!

Такие слова всегда звучат для нас неожиданно. Они означают, что пришло время взросления. Достигнув 12 лет, человек всё чаще задаёт себе вопросы «кто я?», «с кем я?» У него формируется собственная система ценностей, он подвергает пересмотру и критике вчерашние жизненные ориентиры.

■ В центре циклона

Подросток весь соткан из противоречий. Он бунтует против контроля взрослых, а между тем, нуждается в их руководстве; испытывает потребность в эмоциональной близости, но относится ко всем с подозрением. Его мысли сосредоточены в основном на том, что о нём подумают другие, как воспримут его поведение, будут ли искренними в ответ на его откровенность. Ребёнок проверяет на прочность систему, в которую он включён (будь то семья или школа). Он всеми силами пытается выйти за пределы привычной ситуации, но и испытывает сильную потребность в поддержке и защите со стороны старших.

В 10–12 лет мальчишки и девочки начинают размышлять о том, кем они станут после школы. Но понимая умом важность учёбы, не могут отказаться от общения со сверстниками и развлечений. Они уже умеют управлять своими чувствами, например, скрывать огорчение и тревогу при получении плохой

отметки или выговора. Но с другой стороны, действуют импульсивно и скоропалительно при конфликтах с взрослыми и ровесниками.

В этом возрасте дети способны испытать острое сочувствие при виде горя других людей, бескорыстно отказаться от чего-то важного для себя ради друга. Они становятся очень чувствительными к внешней оценке, но судят других достаточно жестоко и грубо. Резкие переходы от безудержного веселья к унынию, повышенная возбудимость — всё это осложняет общение с детьми переходного возраста. Но зато в этот период их чувства становятся глубже и устойчивее. Подростку небезразлично многое из того, что происходит вокруг, и внешние события рождают отклик в его душе.

Иными словами, пришло время бурных эмоций, и самое главное, что должен уметь подросток — это управлять своими чувствами, как положительными, так и отрицательными.

■ Все вместе

Неоценимую помощь в управлении эмоциями может оказать групповая психотерапия. Для ребят этого возраста занятия в группах вообще очень полезны. Родители, имеющие доверительные отношения со своим ребёнком, могут и сами провести психологический тренинг.

Например, можно поговорить о пользе и вреде эмоций. Рассмотрите самые распространённые переживания — любовь и ненависть, восторг и уныние, безразличие и радость. Предложите ребёнку порассуждать, в чём польза и вред каждой эмоции. Скорее всего, итогом вашей беседы станет открытие — не бывает абсолютно плохих и абсолютно хороших чувств: например, гнев может быть полезным, а любовь — разрушительной. Так подросток научится более спокойно принимать свои и чужие эмоции.

Одно из самых коварных чувств, которое часто испытывают ребята подросткового возраста, это обида. Предложите ребёнку закончить предложение: «Я обижаюсь, когда...», а затем попросите его нарисовать лицо обиженного человека. Подумайте, запишите или нарисуйте, как реагируют на обиду уверенные и неуверенные в себе люди.

Очень хорошее упражнение, которое прекрасно работает индивидуально и в группе, это «Копилка обид». Предложите сыну или дочери нарисовать копилку и поместить в неё символически все обиды, испытанные ими с раннего детства и до настоящего времени. Затем обсудите, что теперь можно с ней сделать. Обычно ребята сами предлагают сжечь рисунок или разорвать его, выбросить. Важно, чтобы они это сделали собственными руками, без вашей помощи. Удивительно, но после уничтожения «копилки» и ребята, и взрослые чувствуют эмоциональный подъём. Подобным образом можно расправиться и со злостью, страхом, то есть с любым негативным чувством, отравляющим человеку жизнь.

Элеонора ГИНЗБУРГ,
психолог



Кашель — частый симптом простудного заболевания — является защитной реакцией организма. Он очищает дыхательные пути от избытка мокроты, патогенных бактерий и токсических веществ. Однако затянувшийся кашель может стать причиной ряда осложнений.

С кашлем справиться нелегко. Но, к сожалению, мы нередко покупаем лекарства, не вникая в детали. Какие же из них предпочесть? Чтобы выбрать эффективное средство и быстро справиться с кашлем, нужно знать и понимать, как они действуют.

Противокашлевые препараты подавляют кашель. Он прекращается, но мокрота не выводится, застаивается в бронхах и становится питательной средой для размножения болезнетворных микробов.

Быстро и эффективно избавить вашего ребёнка от кашля поможет препарат Амбробене. Амбробене не только разжижает мокроту, делает её менее вязкой, способствует её удалению из бронхов, обладает противовоспалительным действием. Его могут принимать даже грудные дети и беременные женщины. Приятный вкус сиропа Амбробене понравится вашему малышу. Амбробене удобен и для взрослых. Капсулы Амбробене достаточно принимать только 1 раз в день. Существует форма и для ингаляций — Амбробене раствор.

Эффективная терапия кашля должна заключаться не в подавлении, а, по сути, в его усилении, переводе кашля из сухого непродуктивного в продуктивный. Это приводит к улучшению функции бронхов, устранению раздражения слизистой, прекращению кашлевого рефлекса. Тогда кашель способствует восстановлению проходимости дыхательных путей и выздоровлению. Помните, к выбору лекарства от кашля нужно подходить очень тщательно и ориентироваться не только на яркие упаковки, но и на механизм действия каждого препарата.

Выбирайте Амбробене — оптимальное средство для лечения кашля.

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

Нежная забота

Кожа младенца требует тщательного ухода. Особенно это относится к коже ягодиц и паховых складок, так как большую часть дня она закрыта подгузником и подвержена инфицированию. Поэтому при уходе за кожей малыша нужно соблюдать несколько правил.

Сняв использованный подгузник, промойте ягодицы и паховые складки тёплой проточной водой с небольшим количеством мягкого моющего средства. Влажную кожу промокните (а не вытирайте!) полотенцем.

На чистую сухую кожу ягодиц и паховых складок наносите тонким слоем специальное защитное средство (мазь или крем). С этой целью можно использовать мазь Д-Пантенол, содержащую декспантенол (провитамин В₅) на жировой основе. Декспантенол обеспечивает клетки энергией и питательными веществами, оказывает противовоспалительное действие, способствует росту и восстановлению клеток, быстрому заживлению повреждённой кожи.

Д-Пантенол можно использовать как для профилактики, так и для лечения уже возникших опрелостей и пелёночного дерматита у малышей.

С лечебной целью наносите мазь тонким слоем на повреждённую кожу ребёнка во время пеленания 4–5 раз в сутки. А для профилактики опрелостей и пелёночного дерматита достаточно нанести Д-Пантенол на чистую сухую кожу ягодиц и паховых складок утром и вечером. Кормящим мамам можно использовать его для предупреждения и лечения трещин сосков молочных желёз (смазывать соски Д-Пантенолом после кормления грудью).

Если опрелости и пелёночный дерматит у детей не начать вовремя лечить, присоединяется инфекция. Для лечения инфицированных повреждений кожи можно использовать наружные средства, оказывающие противомикробное действие, например крем Депантол®. Он содержит декспантенол и антисептик хлоргексидин. Крем Депантол® подавляет течение инфекционного процесса и ускоряет заживление. Его наносят тонким слоем на поражённые участки кожи: грудным детям — на места инфицирования после смены белья или водной процедуры. Кормящим мамам необходимо смазывать кремом инфицированную поверхность соска (при инфицировании трещин) после кормления грудью.

На правах рекламы



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

Правильное пищеварение – залог здоровья

Полноценное питание влияет на состояние здоровья малыша. Большую роль в процессе пищеварения играет поджелудочная железа. Организм усваивает пищу только после соответствующей «обработки» её ферментами. При нехватке ферментов у малыша могут возникнуть проблемы с ростом и развитием, в том числе и с умственным. Возрастает риск возникновения аллергии.

Современный ферментный препарат, обеспечивающий максимальный терапевтический эффект, – Креон®.

Препарат хорошо переносится, у него отсутствуют побочные реакции. Его основа – минимикросферы – крошечные частички, покрытые оболочкой. В желудке они остаются устойчивыми к воздействию соляной кислоты и, в неизменённом виде, попадают в двенадцатиперстную

кишку. Именно здесь, где работают ферменты поджелудочной железы, происходит растворение защитной оболочки и высвобождение ферментов. Если ферментные препараты, изготовленные в виде таблеток, раздробить и дать пациенту, они теряют свою эффективность. В отличие от них Креон® не подвергается действию кислоты и усваивается полностью.

Креон® можно назначать детям грудного возраста. Расчет дозы производится по ферменту липазе. На каждые 120 мл молочной смеси или грудного молока в качестве начальной дозы рекомендуется принимать от 1/4 до 1/3 капсулы Креона 10 000 (2500–3333 Ед липазы). Необходимо смешать минимикросферы с небольшим количеством пищи и давать с ложки непосредственно перед кормлением. Любая

смесь минимикросфер с пищей или с жидкостью не подлежит хранению и ее следует принимать сразу же после приготовления. При необходимости дозу можно увеличивать постепенно. Максимальная доза у детей не должна превышать 10 000 Ед липазы/кг веса тела в день. Однако прежде чем назначить Креон®, по вопросам дозы, кратности приёма и длительности лучше проконсультироваться с лечащим врачом.



П № 015581/01
ЛСР - 000832/08

На правах рекламы

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

Смекта – против вируса

Учёными доказано, что вирусы – одна из основных причин кишечных инфекций, которые сопровождаются диареей, у детей.

Рост заболеваемости вирусной диареей приходится на зимне-весенний период. Заболевают преимущественно дети первых трёх лет жизни. А исход заболевания напрямую зависит от своевременного и правильного лечения.

Какие препараты выбрать? Наиболее перспективным подходом к лечению является выбор энтеросорбентов, которые обеспечивают связывание и удаление вредных веществ из кишечника: вирусов, бактерий и широкого круга биологически активных веществ. Эти средства не только снижают дезинтоксикацию, но и положительно воздействуют на весь организм.

На сегодняшний день лечение энтеросорбентами в комплексе с до-

полнительным введением жидкости – один из самых простых и в то же время эффективных методов терапии диареи. Однако не все энтеросорбенты обладают одинаковой эффективностью.

Например, Смекта – препарат природного происхождения, имеющий доказанные преимущества перед другими энтеросорбентами.

Обладая обволакивающей способностью, защищая слизистую оболочку кишечника и способствуя её скорейшему восстановлению, Смекта выводит не только патогенные бактерии и ротавирусы, их токсины, но также и желчные кислоты, кишечные газы, воздействуя на причину диареи и способствуя снижению симптоматики раздражённого кишечника.

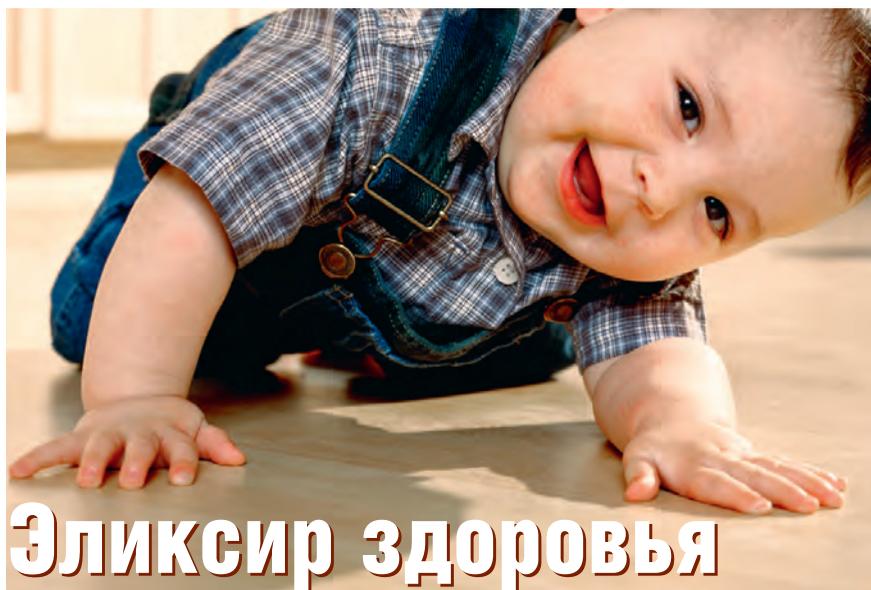
Необходимым условием эффективности Смекты является назначение её как можно в более ранние сроки болезни. Использование препарата с первых часов заболевания значительно улучшает исход болезни, оказывает «обрывающее» действие на течение диареи, способствует восстановлению нормальной микрофлоры кишечника.

Смекта открыла широкие возможности для своевременного и эффективного лечения, особенно у детей раннего возраста.

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, ПРОТИВОПОКАЗАНИЯМИ ИЛИ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА



Эликсир здоровья

Когда на улице неустойчивая погода, организм ребёнка особенно подвержен простуде и вирусным инфекциям. А ослабление иммунитета особенно опасно для здоровья детей.

В пищеварительном тракте человека живут более 1500 видов различных микроорганизмов, а их общая масса достигает полутора килограммов, и ученые отождествляют их с отдельным органом со своими функциями. Состав кишечной флоры непостоянен: есть и возрастные, и национальные особенности. Микробы играют очень важную роль: вырабатывают ферменты, обеспечивают активное всасывание кальция, железа, витаминов, способствуют формированию местного иммунитета. Микробы желудочно-кишечного тракта настолько активно участвуют в обменных процессах, что без них невозможно нормальное функционирование организма ребёнка. Нарушение количественных и качественных отношений микробов приводит к дисбактериозу.

При любых заболеваниях органов пищеварения количество полезных бактерий резко снижается вплоть до их полного исчезновения. Дисбактериоз — одно из проявлений заболевания всего желудочно-кишечного тракта. И это совсем небезобидно, особенно для детей! У малышек на-

рушается моторная деятельность кишечника, возникают спазмы, запоры, поносы, повышенное газообразование, вздутие живота, колики, чувство дискомфорта. Изменение состава кишечной флоры часто встречается при пищевой аллергии.

Огромное значение играет кишечная микрофлора во влиянии на иммунную систему. Полезные микробы играют важную роль в развитии иммунного ответа: способствуют выработке иммуноглобулинов, витаминов, подавляют рост патогенной флоры. Полезные бактерии кишечника при этом очень чувствительны к вредным влияниям, и любые изменения в организме провоцируют нарушение их работы. Защитная роль кишечника снижается, нарушаются процессы пищеварения и всасывания пищи, синтез витаминов. Это может привести к гиповитаминозам, анемии и аллергии.

Для коррекции кишечной микрофлоры при дисбактериозах сегодня используется большое число препаратов, содержащих бифидо- и лактобактерии. Однако практический опыт показывает, что наибольший эффект достигается

при комплексном подходе с использованием средств, улучшающих приживляемость бактерий в кишечнике, создающих благоприятную среду. Например, Хилак-форте, содержащий необходимые для бактерий вещества.

Кроме того, важно помнить, что поддержание нормальной микрофлоры кишечника — важный этап укрепления иммунитета. В этом малышу также помогает натуральный, немецкий препарат Хилак-форте. Уникальный по составу, он содержит не живые бактерии, а продукты их жизнедеятельности. Благодаря этому, в кишечнике создаётся благоприятная среда, в которой собственные полезные бактерии начинают быстро размножаться и вытесняют вредные микробы, восстанавливается защитный барьер кишечника и укрепляется иммунитет.

Важно, что Хилак-форте стимулирует только рост тех бактерий, которые необходимы именно ребёнку, его действие физиологично и безопасно. Препарат безопасен и может применяться даже у новорождённых. А если болезнь затягивается и вы вынуждены принимать антибиотики, Хилак-форте поможет предотвратить их негативные последствия: его можно и нужно принимать одновременно с антибиотиками.

Хилак-форте — оптимальное и безопасное средство, которое усилит естественную защиту организма, поможет противостоять болезням в период простудных заболеваний.



№16 рег. удостоверения
П NHO1491701-2003 от 08.05.03

На правах рекламы

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

Встречать весну – это весело

Заглянем в календарь. Первая неделя марта – Масленичная, а третья – каникулярная. Это ли не повод для радости?!

Масленица будет праздноваться повсюду – праздничные мероприятия пройдут в Литературном музее, в музее Л. Н. Толстого, во дворце Н.А. Дурасова, в усадьбах Коломенское и Измайлово. В Музее декоративно-прикладного и народного искусства вас ждут увлекательные занятия «Кто ты, Масленица?» Посетители узнают о том, как праздновался этот праздник в России, «расшифруют» символику масленичных обрядов. Во дворе музея дети поиграют с масленичным конем и чучелом Масленицы, в мастерской изготовят оберег.

Приходите на проводы зимы в музей «Кадашевская слобода». Здесь вас научат создавать тряпичные куклы, попотчуют блинами, пригласят поучаствовать в народных играх.

Праздничная программа «Душа моя – Масленица!» – с играми и хороводами, взятием снежной крепости, концертом, катанием на лошадях и пони состоится в усадьбе Трубецких в Хамовниках 5 марта.

Посетите на Масленичной неделе Васильевский спуск. Гости ждут потешные конкурсы, традиционные русские игры и забавы, концерты с участием звезд российской эстрады. В торговых рядах можно отведать традиционное масленичное угощение. 5 марта в 14.00 здесь начнётся праздничная программа под девизом «Всей семьёй на угощения», которую продолжит театрализованное представление с участием героев анимационного сериала «Лунтик и его друзья».

5 марта в 15.00 в Нарышкинских палатах Высокопетровского монастыря начнётся кукольное балаганное представление, подготовленное театром «Душегрей». Затем гостей ждут уличные гулянья.

Любителям дальних поездок можно посоветовать посетить куль-

турно-образовательный центр Этномир (Калужская область, Боровский район, деревня Петрово). 6 марта он приглашает гостей на празднование Масленицы. В Сувенирном ряду ремесленники и мастера Калужской и Московской областей представят уникальные товары ручной работы, Обжорный ряд предложит всевозможные масленичные лакомства. Желающие примут участие в молодецких забавах и народных аттракционах. В 13.00 начнётся театрализованная фольклорная программа «По Щучьему велению, по моему хотению...»

4–6 марта гостей ждёт выставочный комплекс «Клинское подворье» в подмосковном Клину. Здесь открывается праздничная выставка-ярмарка изделий традиционных русских промыслов и ремёсел. Мастера и рукодельницы продемонстрируют своё умение в бисероплетении, плетении кружев на коклюшках, резьбе по дереву, росписи по ткани. Каждый желающий сможет поучаствовать в мастер-классах.

С 18 по 27 марта в дни школьных каникул в Московском городском Дворце детского творчества на Воробьёвых горах будет проходить Неделя детской книги. Ребята, вооружившись картой, совершат путешествие по «книжным морям». Затем их ждут встречи с детскими писателями, поэтами, художниками-иллюстраторами. В завершение праздника перед гостями выступят композиторы, артисты цирка и эстрады.

В Биологическом музее имени К.А. Тимирязева с 3 по 27 марта проходит выставка «Правда и не только о котях, кроликах и зайцах», рас-

сказывающая о символе наступившего года.

В Дарвиновском музее вас ждёт выставка-путешествие по «Книге джунглей» Редьярда Киплинга, посвящённая 145-летию со дня рождения писателя. В 1907 году он первым из английских писателей получил Нобелевскую премию по литературе – как было отмечено, за наблюдательность, яркую фантазию, зрелость идей и выдающийся талант повествователя.

На ВВЦ в павильоне № 57 с 16 по 21 марта проводится национальная выставка-ярмарка «Книги России». 16 марта в павильоне № 66 открывается выставка «Весенняя капель», посвящённая 50-летию полёта Ю.А. Гагарина в космос, в павильоне № 20 с 25 по 28 марта будет проходить выставка «Спорт-лэнд», посвящённая детскому досугу и активному отдыху.

Марина САВАТЕЕВА,
экскурсовод



МИНУТНОЕ ДЕЛО



МИКРОЛАКС®

приглашает вас принять участие в фотоконкурсе

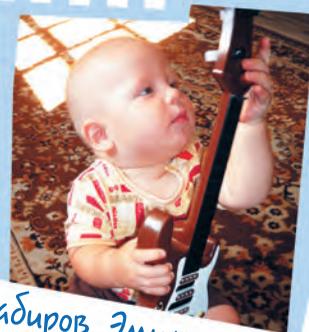
КОГДА Я ВЫРАСТУ, ТО СТАНУ...



*Передерий Мамвэй,
1,4 года, будущий программист*



*Светлана Котяхова,
7 месяцев, будущая фотомодель*



*Забиров Эмиль,
11 месяцев, будущий музыкант*

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

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, журнал Фонд социальной педиатрии, журнал «Мама, папа, я».

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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ ПО ПРИМЕНЕНИЮ ПРЕПАРАТА.



ский, моральный, религиозный, социальный, эмоциональный. Эта статья направлена на то, чтобы попытаться рассмотреть проблему с точки зрения сохранения здоровья женщины.

Мы беседуем с известным российским гинекологом, доктором медицинских наук, профессором **Еленой Витальевной УВАРОВОЙ**.

– Каковы современные методы контрацепции?

– Согласно опросу, проведённому в 2008 году в России в рамках проекта «Мать и дитя», самым востребованными были названы презервативы (ими пользуются 18 процентов опрошенных). Внутриматочные противозачаточные средства и комбинированные оральные контрацептивы использовали лишь 13 и 10 процентов женщин соответственно. Также современная медицинская наука предлагает влагалищные кольца, наклеиваемый пластырь, подкожный имплант и внутриматочные спирали с противозачаточным препаратом.

– Всё большую популярность приобретают методы гормональной контрацепции. Однако мнения о них разноречивы.

– По роду своей деятельности я часто встречаюсь с предвзятым отношением к гормональной контрацепции. Попробуем разобраться, как действуют эти препараты и каковы риски их применения.

Современные противозачаточные препараты производятся в виде таблеток для ежедневного применения, ежемесячных или ежеквартальных инъекций. Каждый вид гормональных контрацептивов имеет свои преимущества. Одни могут понадобиться экстренно после незащищённого сексуального контакта (посткоитальная контрацепция), другие предназначены для длительного использования в перерывы до и после рождения желанного ребёнка (постоянная контрацепция).

Методы посткоитальной контрацепции ещё пока мало освоены, хотя имеют очень высокий потенциал в предотвращении того колоссального числа медицинских аборт, которое производится в России до сих пор.

Счастье по расписанию

В 2008 году в мире 76 миллионов беременностей были нежеланными, четверть из них закончились абортами. В том же году в России из почти трёх миллионов беременностей немногим более половины закончились родами, остальные – абортами. Послеоперационные осложнения – не менее реальная угроза жизни женщины. Чтобы побороть эту печальную статистику, гинекологи и эндокринологи работают над проблемой профилактики незапланированной беременности.

Профилактикой беременности человечество озадачилось 15 тысячелетий назад. Старейшим возможным свидетельством о презервативе является его предполагаемое изображение во французской пещере Grotte des Combarrelles. Проблема контрацепции волновала людей в Древнем

Египте, Риме, Греции, в эпоху Возрождения и после неё. Исключение составляли тёмные Средние века: людьми правили предрассудки, а о здоровье женщины задумывались меньше всего.

Сегодня не утихают споры вокруг проблемы планирования семьи. Она имеет несколько аспектов: медицин-

Препараты для посткоитальной контрацепции весьма удобны и эффективны, они обладают низкой частотой побочных эффектов по сравнению с другими гормональными методами. Максимальный эффект достигается при их применении в течение 24 часов после незащищённого полового акта.

— А можно ли использовать гормональные контрацептивы длительно?

— Средства постоянной контрацепции — комбинированные оральные контрацептивы. Согласно опросу 450 тысяч женщин в 12 странах Европы, который продолжался 23 года, более 75 процентов опрошенных отметили надёжность препаратов, а каждая третья указала на их хорошую переносимость, улучшение своего физического и эмоционального самочувствия во время приёма этих средств, отсутствие побочных эффектов — например, набор веса или изменение характера менструаций.

— Насколько надёжен метод оральной контрацепции?

— Эффективность препаратов в основном зависит от соблюдения правил приёма. Состояние репродуктивной системы у женщины, принимающей комбинированные оральные контрацептивы, нередко сравнивают с ранними сроками беременности, являющейся, как известно, физиологическим, а не патологическим процессом. В эпоху отсутствия лекарственной контрацепции женщины детородного возраста могли иметь не более 20 реализованных зачатий, так как большая часть жизни приходилась на беременность и кормление грудью ребёнка. У современной женщины больше шансов забеременеть из-за более раннего, в 11–13 лет, первого менструального кровотечения, регулярной овуляции и более поздней менопаузы (в среднем в 51 год).

Интересно отметить, что у женщины, пользующейся комбинированными оральными контрацептивами длительное время — от одной желанной беременности, закончившейся родами, до следующей, не менее

желанной беременности — репродуктивная система функционирует так же, как и у женщин, никогда не предохранявшихся и имеющих 10–12 вскормленных грудью детей.

За полстолетия, прошедших с момента создания и применения первой гормональной таблетки, состав и дозы оральных контрацептивов существенно изменились — сократилась выраженность побочных реакций, возросла их надёжность.

— Не наносит ли вред гормональная контрацепция женскому организму?

— Хочу особо подчеркнуть, что мнение о вреде длительного применения гормональной контрацепции (без перерывов на 2–4 месяца) кажется мне малообоснованным. Во время перерыва в приёме оральных контрацептивов нежеланная беременность возникает у каждой четвертой молодой женщины. Кроме того, перерыв в приёме препаратов может привести к нарушению обмена жиров и углеводов, вегетативным и психосоматическим расстройствам, уменьшению или потере терапевтических эффектов.

Есть исследования, которые доказывают благотворное действие комбинированных оральных контрацептивов на репродуктивную систему по мере увеличения продолжительности их применения. Согласно полученным данным, защитный эффект препаратов выражен гораздо сильнее у сексуально активных женщин, начавших приём комбинированных оральных контрацептивов в молодом возрасте. В процессе приёма этих препаратов в яичниках продолжают физиологические процессы созревания фолликулов с сохранением наиболее генетически полноценных яйцеклеток до момента отмены препарата. Благодаря этому применение таких средств предотвращает риск потери беременности на ранних сроках, рождения детей с генетическими дефектами и врождёнными пороками развития.

Согласно данным некоторых исследований, предшествующее использование комбинированных оральных контрацептивов не ока-

зывает отрицательного влияния на время возникновения беременности в незащищённом циклах. Чаще всего беременность возникает в первые четыре месяца после отмены препаратов, и далее вероятность забеременеть уменьшается в течение года. Более того, у женщин, принимающих противозачаточные средства, частота бесплодия в два раза меньше, чем у женщин, использующих барьерные методы контрацепции.

— Существуют ли ограничения при приёме оральных контрацептивов?

— Комбинированные оральные контрацептивы последнего поколения могут рекомендоваться без ограничений женщинам от первой менструации и до 40 лет, имеющим и не имеющим детей, с любой массой тела, включая тучность, сразу же после аборта или с момента окончания кормления грудью, но не ранее трёх недель после родов.

— Обязательно ли посещение гинеколога для начала приёма противозачаточных средств?

— В ряде случаев приём оральных контрацептивов рекомендуется строго под наблюдением врача: диабет, анемия, заболевания сердца, мигрень, тромбоз, маточные кровотечения, патология печени. Если указанные заболевания протекают с осложнениями, принимать контрацептивы нельзя.

Кормящим грудью женщинам принимать лекарство с целью предупреждения беременности можно только спустя 6 месяцев после родов.

Мы попытались рассмотреть одну из наиболее обсуждаемых медико-социальных проблем — метод лекарственной профилактики беременности. Как любой, он имеет ограничения и большие преимущества. Надеемся, что статья поможет нашим читателям разобраться в этой проблеме и будет способствовать более бережному отношению к здоровью женщины.

RU.CYP.11.01.03.

www.tyzdorova.com

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ

8-800-200-54-00

■ Незванный на пир

В первый год жизни ребёнка женская интуиция целиком настроена на то, чтобы мгновенно угадывать желания, удовлетворять потребности, которые малыш ещё не в состоянии высказать. И чем более зрелой и эмоционально готовой к материнству является женщина, тем сильнее это качество выражено. Как не любить младенца? Он ведь такой сладкий, беззащитный, так вкусно пахнет молочком. Подумаешь — бессонные ночи, нудный физический труд, бесконечные тревоги?! Любить своего малыша для женщины естественно, это не составляет большого эмоционального труда. Хорош ли такой симбиоз? Да, но только пока ребёнок ещё не научился говорить, пока он грудничок. Спустя год-два женщина должна освободиться из-под безраздельной власти, которую над ней имеет ребёнок. Признаками затянувшегося симбиоза являются кормление грудью до трёх лет, неотлучение от родительской кровати, бесконтрольность и отсутствие границ в поведении ребёнка. А самое печальное — в этой слаженной эмоциональной диаде мужу и отцу ребёнка просто не останется места.

На первый год жизни ребёнка отцовского долготерпения, как правило, хватает — при условии близких эмоциональных отношений между супругами до рождения первенца. Но что дальше? Если мама продолжает находиться и второй, и третий год при ребёнке безотлучно (а сейчас во многих семьях это стало считаться хорошим тоном), то у супругов не остаётся точек пересечения — их ежедневные впечатления и основные занятия совсем разные. Мужу и жене просто становится не о чем говорить, их вечерние разговоры ограничиваются обсуждением того, какой товар и какого производителя лучше всего купить ребёнку. Очень часто именно в этот период родители теряют «имена собственные» и становятся просто «мамой» и «папой» не только для ребёнка, но и друг для друга.

А что в итоге? Мужчина чувствует себя брошенным и одиноким, он постепенно привыкает довольствоваться крохами от эмоционального



Рис. Павла Зерковой

Верните Мужу

Вот малыш научился ходить, и, казалось бы, сложный период младенчества позади. Родителям можно вздохнуть, вспомнить друг о друге и порадоваться жизни. Но не тут-то было: по статистике, на второй- третий год жизни ребёнка приходится один из пиков родительских разводов. Давайте попробуем проследить, как развиваются супружеские отношения в этот период.

пира матери и малыша. Где-то в душе, быть может, не на уровне сознания, а в области несформулированного, бессловесного, он начинает воспринимать супругу как предательницу, ненадёжного товарища и спутника жизни. Женщина тоже чувствует себя несчастной, нелюбимой, и от этого ещё сильнее привязывается к малышу, сильнее, чем это件лезно для его развития. И пошло-поехало... Ощущение эмоциональной

ловека, а следовательно и ситуации, в которых женщинам приходилось рожать, выкармливать, растить и поднимать на крыло детей, никогда не были простыми. Пожалуй, последний пример в современной истории — война и послевоенное время. Вот тогда было по-настоящему трудно. И об этих временах помнят ещё наши бабушки. А в семье, как известно, память сохраняется в течение трёх-четырёх поколений.

«Он ушёл в работу, она ушла в ребёнка» — этого следует избегать молодой семье

невостребованности — прекрасная почва для возникновения супружеских дисфункций от эмоционального охлаждения до измен и разводов.

Женской интуиции, этому драгоценному инструменту, должна быть возвращена прежняя функция — хранить семейный очаг.

■ Откуда веет холодком

Нездоровые, болезненные отклонения в своей семье нужно замечать не тогда, когда поломка уже грозит самому её существованию, а когда только начинает пахнуть жареным. Очень многое зависит от того, какой задел в отношениях между супругами был до рождения ребёнка, что держит их вместе. Это могут быть совместные увлечения, впечатления, переживания, духовные ценности, друзья. Чем больше потенциальных тем для разговоров, тем выше вероятность того, что и к концу второго года жизни ребёнка будет о чём поговорить его родителям. Нужно внимательно следить за тем, чтобы постоянно пополнялась ваша общая копилка впечатлений, ваш «командирский запас» обоюдно интересных тем. Не забывайте о том, что в нормально развивающейся семье, в которой зарезервировано место для второго, а может быть, и следующих детей, первенец не должен привыкать к тому, что всё родительское внимание сконцентрировано только на нём.

Что и говорить, русским женщинам свойственно очень чистое и жертвенное отношение к материнству. И это понятно — ведь в России обстоятельства жизни простого че-

Но ведь с тех пор и жизнь стала существенно проще, и детей стало рождаться значительно меньше. А жертвенность и готовность отдать ребёнку что угодно осталась той же, а быть может, ещё и увеличилась в связи с тем, что большинство семей сейчас растят одного-двух детей. Так возникает ситуация гиперопеки, слишком высокой значимости детей в глазах матери. Как говорится, дети нынче в моде, а отцы — нет.

Следствием неправильно распределённого внимания легко может стать супружеское охлаждение, как одностороннее, так и взаимное. Послеродовой ледок в отношениях поможет растопить мягкое и бережное отношение мужа, его прочувствованные слова о том, как хорошо выглядит жена, и как вообще она хороша, просто самая лучшая.

Разлад в супружеских отношениях — явление достаточно частое в этот период. И только от супругов зависит, будет ли этот дисбаланс преодолен, выйдут ли отношения в семье на качественно новый уровень или нет.

■ Что можно посоветовать?

- Вспомните, что вы не только папа и мама, вы ещё и муж и жена. Роли родительские — временные. Вам предстоит вырастить детей и отпустить их из семьи, а вот роли супружеские — это на всю жизнь.
- Найдите время, силы и помощников для того, чтобы хотя бы раз в две недели проводить два-три часа вдвоём. Причём это должно быть время приятное для обоих и не связанное с заботами о совместном хо-



зяйстве. Можно сходить в кино или на концерт, встретиться с друзьями или просто поужинать вне дома. Во многих европейских странах такие супружеские вечера являются доброй традицией для семей с маленькими детьми.

- Не копите обиды, не думайте, что «само рассосётся». Все затруднения в отношениях лучше всего обсуждать вскоре после того, как они возникли. Очень важно не потерять способность разговаривать друг с другом не только о хозяйстве, но и о том, что происходит между вами и с каждым из вас. Накопление обид и недомолвок делают диалог трудным, а то и невозможным.
- Не посвящайте в ваши отношения никого из родных и знакомых. В супружеских отношениях любой третий — лишний.
- Не очень доверяйте своему эмоциональному состоянию, помните, что психика кормящей женщины лабильна, а ее эмоции — это живой маятник. Если вас захлестнули эмоции, попробуйте не погружаться полностью в это состояние или, по крайней мере, скажите мужу: «Прости, что-то со мной сегодня не то. Не принимай на свой счёт». Разрушить отношения легко и просто, а вот восстанавливать их — занятие весьма кропотливое.
- Для ребёнка очень важно вырасти в полной семье. На детских рисунках обязательными атрибутами счастья являются папа и мама рядом и солнце на небе.

Екатерина БУРМИСТРОВА,
семейный психолог,
многодетная мама



Осознанное родительство — счастливое детство

Каждый, кто решит обратиться в Центр психолого-педагогической помощи молодежи «ЮНИВИТА», получит здесь бесплатную психологическую, медико-профилактическую и юридическую помощь. В Центре проводится как индивидуальное, так и семейное консультирование. Если вы чувствуете потребность рассказать о своих собственных переживаниях, беспокойствах, мы готовы вас выслушать и помочь.

В Центр часто приходят супруги, которые ищут взаимопонимания, которые обеспокоены проблемным поведением детей, их неуспеваемостью в школе, обострением отношений между поколениями. Наши специалисты стараются помочь каждой семье, ведь только в семье со здоровым психологическим климатом вырастают люди, способные принимать решения, занимать активную жизненную позицию, гармонично воспитывать в будущем собственных детей.

Быть сознательным родителем удаётся далеко не всем. Кому-то на воспитание не хватает времени, кто-

то занят личной жизнью, а третьему просто неинтересно с детьми. Подготовка к ответственному родительству начинается задолго до рождения малыша. Узнав о беременности, женщина начинает потихоньку менять свой стиль жизни — старается больше бывать на свежем воздухе, с лёгкостью отказывается от вредных привычек. Выносить под сердцем здорового дитя может только ответственная, любящая и любимая женщина, которая готова поступиться своими интересами ради физического и психологического комфорта будущего крохи.

Беременность — это не только новый этап в жизни женщины, это

целый этап в жизни семьи, в союзе двух людей. Отныне они принадлежат не только себе, друг другу, они заняты будущим. Беременность — это период, когда человек необыкновенно много думает о себе, не становясь при этом эгоистом. Такое психологическое состояние свойственно не только беременной женщине, но и мужчине. Однако зачатую будущие папы считают: раз я не могу повлиять на процесс вынашивания и рождения малыша, зачем мне готовиться к родам? И напрасно так думают. Ведь мужчина может очень многое сделать для своей жены в период ожидания ребёнка: окружить её теплотой, вниманием и лаской, оберегать её здоровье, проявлять терпение и обеспечивать психологический комфорт в семье. Всё это и есть проявление заботы о ребёнке. Ведь до его рождения мама и малыш — физиологически одно целое.

Принять новые для себя роли — материнство, отцовство, понять желания другого, обрести взаимное со-



гласие и исключить повод для конфликтов вам помогут индивидуальные и семейные психологические консультации, которые проводятся в нашем Центре.

Центр «Юнивита» ждёт в гости не только взрослых, но и детей. Мы приглашаем ребят пяти-шести лет посетить наши занятия по психологической подготовке к школе. Известно, что в дошкольном возрасте ведущей деятельностью является игра. Поэтому все наши занятия проходят в игровой форме.

Занятия ведутся по нескольким направлениям:

- подготовка к школе — формирование знаний об окружающем мире, графические задания, освоение правил, игра в слова, начальный счёт;
- развитие творческих способностей (лепка, рисование, оригами, гимнастика, танцы, театр, музыка);
- развитие навыков межличностного взаимодействия, проработка страхов, агрессии, работа с эмоциями и чувствами ребёнка (театр, элементы психодрамы, сказкотерапия, ролевые игры)

Занятия — групповые, на них присутствует 6–8 детей. Для записи на развивающие занятия обращайтесь по телефону: 8-499-191-37-06.

В Центре «Юнивита» постоянно работает арт-терапевтическая группа.

Если:

- вы стали замечать, что жизнь меньше радует, а будущее не сулит ничего нового, кроме ежедневной рутины и тревог;
- ваши отношения с близкими людьми совсем не такие, как хотелось бы, а новые знакомства ничего не меняют;
- у вас не получается понять, что происходит, в чём источник проблем;
- вам трудно разобраться в своих желаниях и выбрать главное;
- для вас актуален поиск новых жизненных смыслов и ориентиров;
- вам важно найти разрешение внутренних и внешних конфликтов;
- вам хочется развить свои творческие способности;
- вы заняты самоисследованием и самопознанием,

ТО ЭТИ ЗАНЯТИЯ ДЛЯ ВАС!

В группу может прийти любой желающий. Узнать подробнее о занятиях, почитать отзывы участников вы можете на сайте арт-терапевтической группы: www.u11.do.am

В программе занятий:

- работа с внутренними напряжениями и внешними конфликтами;
- обучение технике совладания с сильными переживаниями;
- исследование мира своих чувств и переживаний;
- раскрытие внутренних ресурсов ресурса;
- решение проблем в общении.



Наш адрес:

г. Москва, Карамышевская набережная, 6.
Телефон/факс: (499)728-37-86

Запись на консультацию: (499)191-09-28
Сайт: www.center-univita.ru
E-mail: univita@yandex.ru

Выслушаем! Поймём! Поможем!
(Все услуги оказываются бесплатно)

Немного о любви

Ещё повсюду сугробы, но небо стало ярким, солнце пригревает, а воробьи галдят: «Скоро весна!»! Душа жаждет перемен, и только к лучшему. Долой шубы, прочь эпидемии и инфекции, да здравствуют прилив сил и хорошее настроение!

— **В самом деле, многим кажется, что с приходом весны исчезнут и болезни, и проблемы, и усталость — всё сразу будет хорошо! Всё плохое позади — что скажут медики?**

— То же, что и всегда — расслабляться не стоит. Зима с её холодами, коротким световым днём — ежегодное испытание для организма. Кроме того, во время морозов содержание кислорода в воздухе снижается. Добавьте постоянные эпидемии вирусных заболеваний, малое количество солнечных дней, и получится не очень веселая картинка в серых тонах. Так что к весне наш организм приходит уставшим от борьбы с природой и вирусами. Конечно, он нуждается в поддержке.

— **Как будем поддерживать?**

— Когда мы говорим о весне, сразу возникает «парное слово» — авитаминоз. Я бы посоветовал обратить внимание на витамин D. Его необходимо принимать не только зимой, но и всю весну, пока солнышко полностью не вступит в свои права. Это вещество не только способствует всасыванию кальция, но и является мощным иммуномодулятором. Например, в Скандинавии, где мало ультрафиолета, врачи рекомендуют принимать высокие дозы витамина D. Особой заботы требует наш кишечник. Для его качественной работы необходима клетчатка, минералы и витамины. Все это содержится во фруктах и овощах.

— **С витаминами и минералами всё понятно, а причём здесь кишечник, когда речь идёт об укреплении организма?**

— Учёными доказано — 70 процентов клеток, «отвечающих» за иммунитет, живут в кишечнике. А благодаря нашей микрофлоре — полезным микробам, живущим в ки-

шечнике, иммунная система находится в постоянной боевой готовности, защищая от болезнетворных бактерий и аллергенов. И когда мы говорим об иммунитете, правильное питание приобретает первостепенное значение.

— **В общем, кишечник — это наша защита от инфекций. То есть, если правильно питаться, то можно меньше болеть?**

— Я только сказал, что большинство «бойцов», которые защищают наш организм от инфекций, находятся в кишечнике. Но совершенно необязательно, что они будут эффективно работать. Известно: чтобы армия была боеспособной, солдат нужно хорошо кормить.

— **Так чем подкармливать наш иммунитет?**

— Питание оказывает многогранное воздействие на иммунную систему. Особенно «заботятся» о нашем иммунитете пищевые волокна и полезные бактерии. И, что самое важное, в течение всей последующей жизни кишечная микрофлора стимулирует деятельность местной иммунной системы.

— **Сейчас очень много говорят о кисломолочных продуктах. Будто они — чуть ли не панацея от всех болезней.**

— Кисломолочные продукты — это цельное молоко, в которое добавлена закваска. Эти продукты — источник необходимых пищевых веществ в легкоусвояемой форме. В них снижено содержание молочного сахара, что важно для людей, которые её не переносят. Кисломолочные продукты благоприятно воздействуют на моторику кишечника и его микрофлору, подавляют рост патогенных микробов благодаря действию молочной кислоты, являются источником кальция, витаминов группы B, улучшают обмен веществ. Но имен-

но полезные бактерии содержатся в пробиотических продуктах.

— **Слово «пробиотики» приходится слышать часто, но кажется, мало кто понимает, что это такое.**

— Помимо заквасочных культур эти продукты содержат живые пробиотические — бифидо- и лактобактерии, которые, как известно, при регулярном употреблении положительно влияют на организм: иммунитет, пищеварение и т.д. В пробиотических кисломолочных продуктах каждый вид полезных бактерий имеет своё назначение. Однако благотворное влияние на здоровье должно быть клинически доказано для готового продукта, а не только для пробиотической бактерии.

— **Эти пробиотические продукты нужно есть постоянно или принимать курсами, как лекарство?**

— Об иммунитете нужно заботиться круглый год. Важно помнить, что полезные бактерии из пробиотических продуктов не остаются надолго: они помогают, а затем покидают наш кишечник. Поэтому присутствие пробиотических бактерий нужно поддерживать постоянно, употребляя соответствующие продукты ежедневно. Только тогда будет эффект.

Возвращаясь к весне. Принято говорить «Весна — пора любви». Любите себя и своих близких! Я говорю о разумной любви, которая подразумевает, прежде всего, заботу. Заботу о здоровье. А у любви, как известно, выходных не бывает.

С доктором медицинских наук, профессором **А.И. ХАВКИНЫМ** беседовала **Ирина ЧАЙКА**



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



ОДОБРЕНО
ИНСТИТУТОМ
ЭПИДЕМИОЛОГИИ

**

Знаете ли Вы, что...

- **Лактобактерии L.Casei Imunitass** и витамины **В6** и **Д3** важны для крепкого иммунитета.
- **Новый Актимель** содержит*:
 - 10 миллиардов лактобактерий L.Casei Imunitass
 - 15% суточной потребности в этих витаминах.

Твой первый шаг к крепкому иммунитету!

* Расчет на одну бутылочку Актимель 100гр.

** Центральный Научно-Исследовательский Институт Эпидемиологии Роспотребнадзора

Реклама

ПРИ ВВЕДЕНИИ ПРИКОРМА,
КОГДА СОБСТВЕННЫХ
ФЕРМЕНТОВ БЫВАЕТ
НЕДОСТАТОЧНО,
ВАШ РЕБЕНОК
ЧУВСТВУЕТ:

ВЗДУТИЕ

ТЯЖЕСТЬ

БОЛЬ



КРЕОН®

экспертное
решение
проблем
пищеварения

Чтобы помочь пищеварению,
мы принимаем ферментные
препараты. Минимикросферы
Креон® имеют диаметр
менее 2 мм, что позволяет их
**ПОДМЕШИВАТЬ
В ДЕТСКОЕ ПИТАНИЕ**

Креон® работает так же как
собственные ферменты, быстро
смешиваясь с пищей и способствуя
ее эффективному усвоению!



Креон® –
единственный
ферментный препарат,
получивший одобрение
FDA (Управление
контроля качества
продуктов и лекарств
США)



Пер. уг. - ТИ015381/01

119334, Москва, ул. Вавилова, 24, этаж 5
Тел.: (495) 411-69-11, факс: (495) 411-69-10
www.gastrosile.ru
www.abbott-products.ru

Abbott
A Promise for Life

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