

Всё лучшее – лучшим.....с. 6
Спасите наши уши.....с. 22
Лекарство от страха.....с. 34



Не та **ВЫСОТА**

-50% ЦЕНЫ ПОПОЛАМ!

*Список товара, участвующего в акции, уточняйте у сотрудников магазина.



**Дочки-
Сыночки**
СУПЕРМАРКЕТ ДЕТСКИХ ТОВАРОВ

БОДИ, ПОЛЗУНКИ



**от
49.-**

ДЖЕМПЕРЫ, БРЮКИ



**от
99.-**

ТУФЛИ, БОСОНОЖКИ



**от
199.-**

WWW.DOCHKISINOCHKI.RU

Телефон горячей линии: 8-800-775-70-03

Все сведения, использованные в рекламе несут информационно-справочный характер и не являются публичной офертой. Со списком товара, участвующего в акции и правилами проведения, вы сможете ознакомиться по телефону или на сайте.

Уважаемые родители, бабушки и дедушки!

Вот уже 15 лет, как мы издаём для вас журнал «Мама, папа, я». Вместе с нами выросло не одно поколение малышей. В каждом номере мы стараемся ответить на наиболее насущные вопросы здоровья и воспитания детей. Но чтобы сделать ещё более интересным наш журнал, нам важно понимать вас — нашего читателя, что интересует прежде всего, какие темы волнуют в первую очередь. Давайте делать журнал вместе! Может быть, вы хотите получить совет? Напишите, и мы постараемся помочь. Наиболее интересные темы мы обсудим в журнале вместе с ведущими врачами, воспитателями и психологами.

Ответьте, пожалуйста, на вопросы анкеты:

1. Ваше имя.
2. Возраст.
3. Профессия.
4. Район постоянного проживания (район Москвы или другой город).
5. Место (организация), где вы приобретаете наш журнал.
6. Сколько детей в вашей семье.
7. Возраст детей.
8. Что вам нравится (не нравится) в нашем журнале.
9. Какие темы вы бы хотели, чтобы мы осветили (можно написать на примере конкретной ситуации).
10. Ваш контактный телефон.

Авторы наиболее интересных тем в анкетах получат ценные подарки от редакции и будут отмечены как соавторы наших публикаций.

Анкету можно выслать по электронной почте mamapapa@mail.ru с темой письма «Анкета». Ответы можно писать под номерами. Или заполнить форму на сайте www.rebenok-info.com.

РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ:

- БЛОХИН Б.М.**
доктор медицинских наук, профессор,
главный педиатр Департамента
здравоохранения г. Москвы
- БЕЗРУКИХ М.М.**
доктор биологических наук,
профессор, директор Института
возрастной физиологии РАО
- РЕАН А.А.**
член-корреспондент РАО, доктор
педагогических наук, профессор
- КРАВЦОВА Е.Е.**
доктор психологических наук,
профессор

- КЕШИШЯН Е.С.**
доктор медицинских наук, профессор
- КОНЬ И.Я.**
доктор медицинских наук, профессор
- КУТУЗОВ А.Г.**
доктор педагогических наук, профессор
- ОСОКИНА Г.Г.**
доктор медицинских наук,
заслуженный врач РФ
- СИМКИН К.М.**
- СОНЬКИН В.Д.**
доктор биологических наук, профессор
- УВАРОВА Е.В.**
доктор медицинских наук, профессор

4

Тема номера

- 4 Сердечная недостаточность
- 6 Всё лучшее — лучшим
- 10 Бери от жизни всё
- 12 Жадина-говядина

14

Я расту

- 14 Выполняйте правильно движения!
- 18 Его третий и четвёртый месяцы

22

От года до трёх

- 22 Спасите наши уши!
- 24 Любимая сказка

26

Консультация специалиста

- 26 Этапы большого пути

28

Дошколёнок

- 28 Человек в себе
- 32 Детская норма
- 34 Лекарство от страха

37

На приёме у логопеда

- 37 Общее дело

38

Я — школьник

- 38 Будь в тонусе!
- 40 Метод похвалы

42

Семейная консультация

- 42 Вместе весело шагать

Отпечатано офсетным способом в ЗАО «ПК «Экстра М», Россия, Московская область, Красногорский р-н, п/о «Красногорск-5», а/м «Балтия», 23 км. Тип. № 15-03-00063
Зарегистрировано в Федеральной службе по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор) Свидетельство о регистрации ПИ № ФС77-53335 от 22 марта 2013 г. Тир. 250 000 экз. Подписано в печать 05.03.2015

РЕДАКЦИЯ:

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

Учредитель — ООО «Здоровая семья»
Одобрено Департаментом здравоохранения г. Москвы

Адрес редакции: 127412, Москва, ул. Талдомская, д. 2,
тел. (499) 714 72 01, e-mail: mamapapa@mail.ru

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

СЕРДЕЧНАЯ НЕДОСТАТОЧНОСТЬ

Две третьеклассницы шептались около окна, и тут к ним подошла третья девочка. Одна из приятельниц, отличница, которую наперебой хвалят учителя, резко повернулась и процедила сквозь зубы: «Отойди. От тебя воняет!» Эта сценка поразила меня до глубины души.



Рис. Павла Зарослова

Во взгляде и тоне девочки было столько омерзения, столько чувства собственного превосходства, что меня до сих пор передёргивает при воспоминании об этом случае. Откуда у ребёнка такое отражение к другому человеку?!

Мы живём в удивительные времена, когда у детей всё сильнее становится стремление добиться успеха, стать выдающимся, управлять другими. Взрослые настраивают своих чад на достижения, единственными ценностями в жизни малыша становятся результативность и хорошее поведение. Ребёнка не принято учить творческому мышлению и самостоятельности, не говоря уже о чутком отношении к окружающим. Вот и получается психологическая катастрофа: мы живём

в эпоху эмоционального недоразвития детей, которое постепенно становится нормой.

Специалисты всё больше говорят об этом страшном веянии времени. Марина Кравцова в книге «Отверженные: честная книга о детской жестокости» пишет: «Ориентируясь в своих воспитательных стратегиях в основном на дисциплинированность и интеллектуальное развитие ребёнка, родители оставляют нравственное воспитание на втором плане. В первую очередь для них важны только его достижения и соответствие идеалу, существующему у родителей. Что это за идеал? К сожалению, в большинстве случаев, это навязываемый средствами массовой информации образ успешного, упорного, несгибаемого лидера.

Это стало невероятно модным направлением в педагогике: современные дети должны суметь «пробиться» в нашем мире, их цель — всегда быть в центре внимания и стать успешными во что бы то ни стало! И в результате родители стремятся обязательно воспитывать в них лидерские умения, без учёта индивидуальных способностей и желаний».

■ Не друг, а соперник

«Благодаря» такому воспитанию многие дети сегодня практически лишены способности к сопереживанию. А без этой способности малыши становятся эмоционально холодными. Искренне пожалеть приятеля, отнестись к нему с терпением и вниманием современный ребёнок, как правило, не умеет и не хочет.

Отсутствие сопереживания свойственно, прежде всего, тем детям, которые растут без тепла и внимания. Мне довелось работать с взрослыми ребятами, которые с младенчества воспитывались без попечения родителей. Один из мальчиков на занятиях по рукоделию поранил палец ножницами. В моей сумке нашлись пластырь и зелёнка. Пока я занималась царапиной юноши, вокруг столпились его товарищи. Они громко обсуждали происходящее и довольно язвительно шутили и про кровоточащую руку, и про меня. Никто не поинтересовался, больно приятелю или нет, не посочувствовал ему, не проявил любопытства к моим действиям. Молодые люди стояли вокруг и «гоготали», радуясь необычному развлечению.

Это было неприятно, но объяснимо. Удивительно то, что сегодня даже в «благополучных семьях» детей не учат дружить. Взрослым кажется, что этому научить невозможно, всё сложится само собой. Но они недооценивают силу мировой установки на лидерство. Малышами движет желание заслужить похвалу, самоутвердиться, «прорваться» наверх любой ценой. К сожалению, как нельзя лучше способствует этой тенденции современная система образования. Интеллектуальное развитие сейчас начинают с пелёнок, в детских садах и школах дети вовлечены в нескончаемую карусель соревнований, конкурсов, олимпиад. Их постоянно «подгоняют», подзадоривают, мотивируют. Тех, кто не успевает — без жалости за борт!

У наших малышек практически отсутствует возможность общаться неформально, без участия взрослых, без организации. Ребёнку некогда скушать и

мечтать, потому что он много учится, а в свободное время поглощён компьютерными или телевизионными развлечениями. Вот и получается, что отношения со сверстниками состоят из состязаний и совместных удовольствий, которые можно получить без особых усилий и фантазии. То есть ребёнок видит вокруг не единомышленников и друзей, а объекты для взаимодействия. Достоинство другого человека, уважение к нему не являются ценностями для большинства наших детей.

кратить войну и придумали остроумный выход из положения. Лагерь находился в лесной местности, туда каждый день привозили продукты, и вот взрослые сделали так, что грузовик с едой «застрял» в непроходимом болоте. Всех ребят позвали на помощь — вытаскивать машину. Они долго возились и наконец вытолкнули грузовик. Сколько было радости, взаимного восхищения и благодарности! А главное — подростки забыли про вражду, ведь им нужно было сделать общее дело. Потом, по

Сегодня малышами движет желание, доминировать, «прорваться наверх» любой ценой

■ Один в поле не воин

Что же нам делать? Если ответить коротко, то достаточно сказать два слова: давать противовес. Тепло относиться друг к другу, чувствовать и демонстрировать искреннюю привязанность, интерес к чужой жизни, уважение к личности окружающих. Быть чуткими.

Всё это обязательно, но недостаточно. В канадском лагере для тинейджеров был проведён интересный психологический эксперимент. Ребят разделили на две группы, распределив по командам случайным образом, без системы. Просто подросткам по очереди говорили: «Ты теперь «мустанг», а ты — «бизон», и выдавали значок с изображением соответствующего животного. Команды немедленно стали соревноваться. Очень быстро мирное противостояние перешло в боевые действия, начались драки, скандалы. Стало понятно, что «бизоны» и «мустанги» — настоящие враги. Педагоги решили пре-

просьбе вожатых, все дети без сожаления сняли значки.

Нашим детям нужны реальные, эмоционально окрашенные дела, которые объединят их со сверстниками. Они должны научиться не только показывать себя в этих делах, но и видеть, чувствовать окружающих. Учиться и работать в команде не для победы, а для радости жизни.

Елена КРАВЦОВА,
психолог





ВСЁ ЛУЧШЕЕ – ЛУЧШИМ

Родители хотят видеть своих детей счастливыми. При этом многие мамы и папы уверены, что дорога к этому «счастью» начинается с успехов, которых малыш должен добиваться с первых дней сознательной жизни.

Недavno ко мне привели мальчика лет шести, чтобы я определила, готов ли он к школе. Воспитатели детского сада характеризовали его как золотого ребёнка, мама тоже ни на что не жаловалась. Всё начиналось очень мило. Мы поговорили, потом я предложила ему разные задания, которые он с охотой выполнял. Однако постепенно поведение его начало меняться, он все чаще ненадолго уходил в

себя, что внешне выглядело как задумчивость, а потом вообще отказался разговаривать со мной. При этом малыш не протестовал, а просто смотрел в стену и молчал.

После консультации, когда ребёнок вышел за двери кабинета, мама пояснила, что её сын – перфекционист и не переносит, если у него появляются ошибки. В процессе обследования ошибки были, вот он и расстроился.

Другой мальчик рассказал у меня в кабинете о том, что мечтает перестрелять всех одноклассников, которые учились лучше его. А у третьего случались истерики, если учительница ставила ему «пятёрку» без «плюса».

Эти переживания остаются с человеком на всю жизнь. Пришедшая ко мне на консультацию тридцатилетняя женщина до сих пор помнит о том, как в детстве не могла уснуть: с ужасом думала, что плохо подготовила урок и на завтра непременно получит «двойку». Чтобы успокоить её, мама часами сидела рядом и держала за руку. Несколько моих знакомых, выпускники музыкальных школ,

после их окончания никогда в жизни не подходили к инструменту. На вопрос, зачем столько времени и сил они потратили на то, чем теперь не занимаются, они в один голос отвечали — а как же иначе, ведь этого хотела мама (или папа, или бабушка с дедушкой)...

■ Заложник успеха

В моей копилке много таких историй. Что их объединяет? Во всех этих случаях ребёнок становится, по сути дела, жертвой своих близких, и его поведение определяет только страх не соответствовать ожиданиям родителей.

Зачем это нужно взрослым? «Ну, как же! — ответила мне одна мама, мучающая своего сына уроками до часу ночи. — Если он не будет получать «пятёрки», то через два года не поступит в престижную школу». У второй был другой аргумент: «Я до сих пор жалею, что родители не помогли мне научиться играть на каком-нибудь музыкальном инструменте. А моя дочь жалеть не будет!» Третья дама заботится о престиже: «Что же, я хуже всех?! У нас в компании все водят своих детей и на английский, и на шахматы, и на теннис. А нам ещё нужно подтянуть французский и математику!»

Получается, что для этих практичных и, безусловно, любящих матерей собственные дети — совсем не главное. Потому что они совершенно не хотят считаться с интересами и возможностями своих чад и заставляют их совершать эти «подвиги» ради каких-то посторонних людей и эфемерных «перспектив».

Что же за этим стоит? Тот самый страх не соответствовать чьим-то ожиданиям, который «перекочевал» к взрослым из

детства. Как считают специалисты, ребёнок, который испытывал такие неприятные переживания, практически наверняка передаст этот негатив своим детям. Я не раз говорила «активным» родителям о том, что, требуя от своего ребёнка «высших» результатов, они помещают его в ситуацию плохо переносимой интеллектуальной и эмоциональной нагрузки. «А у нас жизнь такая, — практически в один голос отвечали они. — Никто не будет жалеть тебя, учитывать, что ты можешь, а что нет. Лучше пусть с детства привыкает!»

■ Право на себя

Давайте зададим себе вопрос: а что такое счастье? Человек чувствует себя счастливым, когда осознаёт, что целиком и полностью согласен с условиями своего существования. Каковы же эти условия? Австрийский философ и психолог Альфред Лэнгле считает, что таких условий четыре. Первое — «физическая» составляющая: у человека есть пространство для жизни, ему ничто не угрожает, удовлетворены его физиологические потребности. Второе — внутренний комфорт: человеку нравится, как он живёт и чему посвящает своё время, симпатичны те люди и вещи, которые его окружают. Третье — у него есть право быть самим собой, принимать самостоятельные решения, нести ответственность за свой выбор. Четвёртое — возможность саморазвития, реализации своих качеств.

Действительно, человек может почувствовать всю полноту жизни только в том случае,

если эти четыре условия соблюдены. Согласитесь: чтобы добиться такой гармонии, ему необходимо умение играть на фортепиано и не знание пяти языков, а совсем другие навыки. Прежде всего, малыш должен научиться отличать хорошее от плохого, опасное от безопасного и самостоятельно находить ответы на самые важные вопросы: «Как я себя чувствую? Я могу жить в этих условиях? Мне это нравится?»

Ребёнка, которого родители беспощадно «эксплуатируют» ради какого-то непонятого «будущего», этим навыкам научить чрезвычайно трудно. Необходимость работать с утра и до вечера, ложиться спать очень поздно и вставать очень рано лишают его возможности почувствовать ту грань, когда нужно остановиться и отдохнуть. В таких условиях чувствительность к себе не формируется, и малыш оказывается не в состоянии распознать то, что

может причинить ему вред. Вынужденное участие в видах дея-





Когда ребёнка лишают права выбора, он теряет способность хотеть

тельности, которые навязаны взрослыми, лишает его возможности разобраться с тем, что ему действительно нравится, и малыш утрачивает способность хотеть.

Последствия такого отношения к маленькому человеку могут быть самыми печальными: от полной вялости и безынициативности до агрессии в форме ненависти ко всему, что сокращает личное пространство ребёнка, мешает существовать и любить жизнь. И только представьте, уважаемые родители, как будут вести себя в обществе ваши выросшие дети, если их с детства убеждали в том, что за своё место под солнцем придётся постоянно сражаться и ничего хорошего от этой жизни ожидать нельзя.

■ Своя колея

Если вы хотите, чтобы ребёнок научился быть самим собой и с уважением относился к окружающим, соблюдайте три нехитрых правила. Во-первых, проявляйте уважение к поступ-

кам малыша, попытайтесь понять, почему он плачет или злится, почему говорит «нет». Попробуйте выслушать и разобраться, запретите себе импульсивную эмоциональную реакцию. Во-вторых, признавайте ценность того, что думает, говорит или делает ребёнок. За каждым его движением или словом стоит объективная причина. И пусть она вам не близка, но ведь для маленького человека это действительно серьёзно. В-третьих — справедливое отношение. Ответ взрослого на сказанное или сделанное малышом должен быть соразмерен причине, по которой он это сказал или сделал. Одно дело, когда ребёнок разбивает чашку, потому что разозлился, и совсем другое — если он сделал это, потому что споткнулся, помогая накрывать на стол. Только при справедливом отношении взрослого у малыша может сформироваться совесть — орган чувств, который позволяет нам понять, что мы делаем хорошо, а что плохо.

Если мы не позволяем маленькому человеку принимать самостоятельные решения, то проявляем неуважение к нему. Если сравниваем ребёнка с дру-

гими, как товары в магазине или экспонаты на выставке, то отказываемся признать его ценность. Если сердимся на малыша за то, что он принёс в дневнике оценку, отличную от «пятёрки», то поступаем несправедливо, потому что не знаем, сколько труда он вложил в свою работу. В результате ребёнок растёт, не уважая самого себя, с раненым самолюбием, готовый в любую минуту броситься на обидчика и добиваться своего любыми способами. Но при этом он никогда не придёт на помощь слабому, потому что в мире конкуренции слабость презируют. У него не формируется тот внутренний стержень, который позволяет реалистично отнестись к самому себе, поэтому он вынужден ориентироваться на чужие оценки, а ведь они могут быть прямо противоположными, не так ли?

Для того чтобы реализовать свои качества, человеку необходимо почувствовать себя частью чего-то большого (семьи, коллектива, человечества). То, что нас окружает, создаёт горизонты и ту структуру, на которую мы можем опираться, двигаясь вперёд. Именно в этой структуре люди находят цели, к которым впоследствии стремятся. Мы не будем изобретать велосипед, если он уже существует, но используем его для создания чего-то совершенно нового. Человек сам находит свои смыслы и, действуя в соответствии с ними, чувствует всю важность и значимость того, что делает. Взрослые должны понимать, что эти смыслы для каждого свои, их невозможно передать другому или заставить кого-то думать и чувствовать так же, как и ты. Если мы считаем правильной и целесообразной музыкальную подготовку малыша, а он катего-

Нет предела совершенству

Перфекционизм становится настоящим бичом современного общества, и это свойство особенно опасно для детей. К такому мнению пришли исследователи Американской психологической ассоциации.

Казалось бы, что плохого, если человек стремится добиться идеала? Но исследователи утверждают, что есть значительное различие между перфекционизмом и стремлением к совершенству. Учёные установили: перфекционисты больше других склонны к беспокоейству и тревоге. С одной стороны, они буквально насилуют окружающих, заставляя их выполнять свои желания. С другой стороны, перфекционисты считают, что они недостаточно хороши, а значит ошибаются и терпят неудачи из-за собственных недостатков и личностных качеств. Здесь очень важно прийти к пониманию, что никто в этом мире не совершенен и ошибки случаются у всех. Один из самых простых, но эффективных способов помощи ребёнку-перфекционисту – родительские беседы. Жизненные истории, рассказанные папами и мамами, оказывают мощное воздействие на малыша.

Западные специалисты отмечают связь между перфекционизмом учащихся и суицидальными попытками. Часто эти попытки приводят к трагическому результату – ведь перфекционисты действуют не импульсивно, а обдуманно. Опасность перфекционизма недооценивается ещё и потому, что такие люди (и дети здесь отнюдь не исключение) умеют очень хорошо скрывать свою боль и тревогу. Для перфекциониста крайне сложно признать, что у него есть проблемы, он отвергает эту информацию.

Психолог Университета штата Нью-Йорк Гордон Флетт исследовал перфекционизм в течение десятков лет. Он даёт крайне тревожную статистику. В 2007 году было проведено исследование случаев суицида, показавшее, что более половины погибших были перфекционистами. В Великобритании 11 из 20 учащихся-суицидников характеризовались окружающими, как «люди с очень высокими требованиями к себе».

[/www.huffingtonpost.com/](http://www.huffingtonpost.com/)

рически не приемлет эти занятия, то всё обучение будет пустой тратой времени, даже если удастся сформировать у него навыки игры на каком-то инструменте.

■ Двигатель прогресса

Как помочь ребёнку в поиске смысла? Достаточно внимательно присмотреться к тому, что он делает с удовольствием. Есть дети-экспериментаторы: они активно занимаются «исследованиями», везде суют свой нос. Дайте им такую возможность, максимально обезопасив эти опыты. Есть малыши-мыслители: им нравится рассуждать о чём-то, задавать разные вопросы. Покажите им способы, как самостоятельно находить правильные ответы. Есть дети-фантазеры, которым нравится придумывать то, чего никогда раньше не было, сочинять сказки и истории. Попробуйте помочь им, внимательно выслушайте и научите как-то фиксировать результаты своего творчества. Некоторые ребята очень любят подвижные игры, другие с удовольствием общаются. Одним словом, нет таких детей, которых ничто не привлекает! Позволяя находиться и действовать в сфере своих интересов, мы учим их искать смыслы. А вот выдергивая малышей из этой сферы, принуждая заполнять свою жизнь тем, что нам кажется более важным и нужным, родители лишают их этой возможности. Жизнь показывает: если человек действует, исходя из собственных смыслов, он рано или поздно становится уникальным и востребованным. И это происходит естественным образом, как бы само собой.

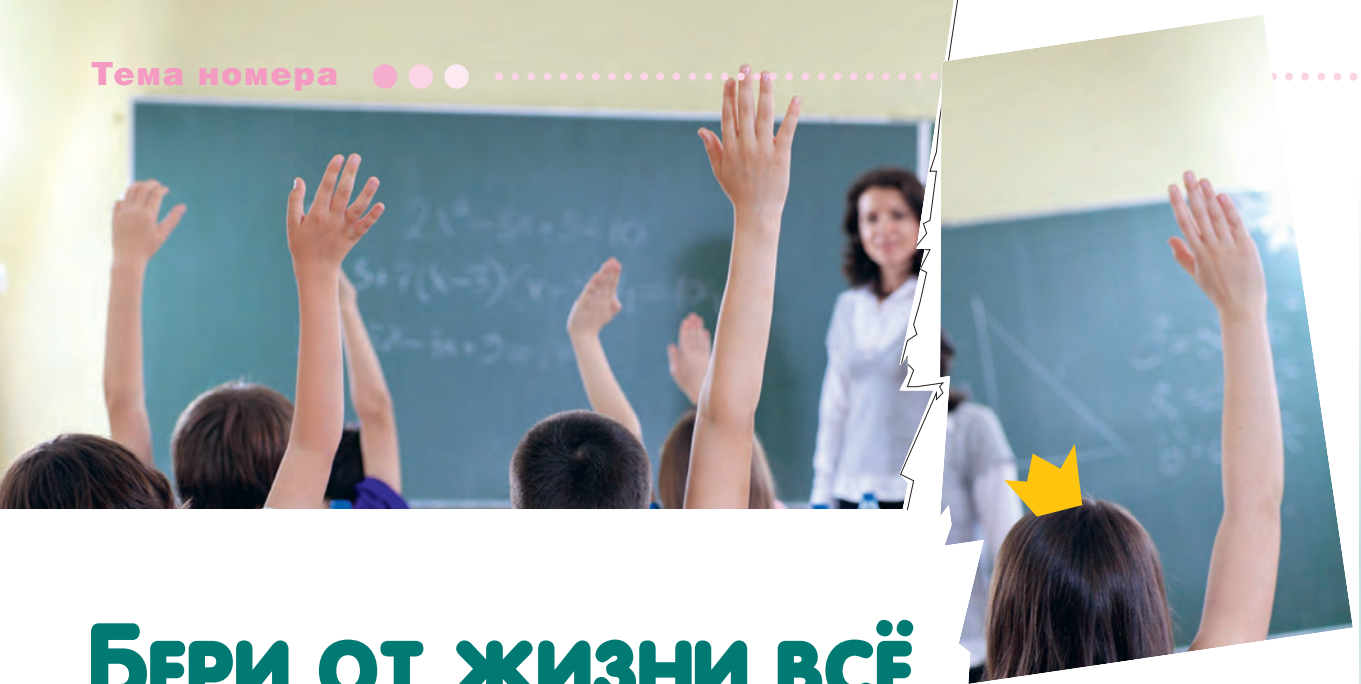
Психологи отмечают

Для того чтобы развиваться, человеку необходимо ощутить себя частью чего-то большего

Вы можете спросить меня: а что же делать с повседневными необходимостями, которых нельзя избежать? Ребёнку, например, надо ходить в школу, даже если он этого не хочет. Родители должны понимать: если малыш воспитывается в среде, где к нему проявляют уважительное внимание, признают его ценность и справедливо к нему относятся, если он чувствует себя частью чего-то большого и значительного, то вместе с умением находить смыслы у него развивается чувство долга и уважения по отношению к близким. Это позволяет ему принимать те условия, которые взрослый считает действительно важными.

Ольга СЕМЁНОВА,
кандидат психологических наук





БЕРИ ОТ ЖИЗНИ ВСЁ

Однажды ко мне на приём пришли мама и дочка-третьеклассница. Они были взволнованы и расстроены, разговаривать спокойно не могли. Мне пришлось сначала поговорить с каждой из них в отдельности, чтобы восстановить картину происшедшего.

Девочка, назовем её Настя, училась в основном на «пятерки», посещала различные кружки и секции. Мама привыкла предъявлять к ней очень высокие требования. Если, например, участвовала в олимпиаде по математике, то должна была занять только первое место. И когда заняла третье, огорчению мамы не было предела. Как же так?

Женщина побывала у завуча, директора, подняла все задания, чтобы разобраться, где здесь ошибка или подвох. Однако всё оказалось верно. «Это безобразие, — повторяла мама. — Вероятно, они подменили задания или моя девочка плохо себя чувствовала!» И Настя с готовностью подтверждала: да, я плохо себя чувствовала.

Вскоре она стала участницей конкурса чтецов. Малышка замечательно прочла стихотворение и заняла второе место. У мамы это также вызвало бурное негодование. «Они специально не пустили родителей на этот конкурс, чтобы присудить победу тем, кто им больше нужен!» — говорила она на повышенных тонах. А девочка привычно повторяла, что в этот день у неё болело горло.

В отсутствие мамы Настя призналась мне в том, что не видит никакой трагедии в своих «провалах». «Главное, что наш класс занял все три призовых места в олимпиаде, — объясняла она. — И на конкурсе чтецов мы стали лучшими. А то, что у меня не всегда первые места, не так уж страшно». И девочка вопросительно смотрела на меня, не

очень понимая, говорит она правильно или нет.

■ Для себя или для всех?

Как оказалось, мысль о том, что класс — это команда друзей и единомышленников, которые всегда должны поддерживать и помогать друг другу, в ней воспитала учительница, педагог с большим профессиональным опытом. Она пользовалась у ребят огромным авторитетом. В классе было принято радоваться успехам каждого — ведь это была их общая победа.

А вот мама воспитывала в дочери совсем другую психологию — эгоизма и индивидуализма. И делала это абсолютно сознательно: девочка должна быть лучшей и только тогда получит от жизни то, что ей хотят дать родители. Она сама, а не целиком её класс, будет поступать в лучший вуз, где она сама, а не её одноклассники, обязательно покажет наилучшие результаты, чтобы потом попасть на стажировку в Англию или США, потом — аспирантура,

потом — диссертация и престижная работа. Мать заранее знала, какой сценарий жизни должен быть у Насти. В результате девочка, оказавшись под прессом завышенных ожиданий, показала не самый лучший результат, на который была способна, и очень страдала из-за того, что не может порадовать маму.

■ Главное правило

«Мир жесток, в нём нет места бескорыстной помощи и взаимовыручке, — вещала мама, — и мне важно, чтобы дочь вовремя это поняла». Эта молодая, энергичная женщина, сделавшая стремительную карьеру в одном из крупных пиар-агентств, пришла к таким выводам на основе собственного жизненного опыта. Конечно, она не хотела дочери ничего плохого и была уверена, что только помогает ей. Психология коллективизма и взаимопомощи представлялась ей чем-то давно устаревшим и неактуальным. По её мнению, главное правило современной жизни ещё две тысячи лет назад сформулировал великий римский драматург Плавт: homo homini lupus est, то есть — человек человеку волк.

А вот учительница хвалила девочку, когда та оставалась после уроков, чтобы помочь отстающим товарищам. Некоторые из них благодаря ей даже подтянулись по основным предметам, и Настя очень этим гордилась. Но мать её за это ругала. «За себя надо отвечать, а не для других стараться», — внушала она.

И малышка совсем запуталась: как же себя вести? Какой быть? Стараться, как говорит учительница, поддерживать своих одноклассников или думать только о себе? В результате этого тяжёлого для ребёнка

противоречия она приобрела не самую хорошую привычку — испытывая какие-либо трудности, сразу же «пряталась» за неприятные физические ощущения. А хуже всего то, что девочка не притворялась: у неё действительно развилась психосоматика — ребёнок испытывал внезапные спазмы в области живота, у неё болели то горло, то голова, то глаза.

ощущение смысла жизни, понимание того, для чего он учится, трудится, зарабатывает деньги. И это чувство, или нравственная потребность, которым обладает подавляющее большинство людей, и обеспечивает самосохранение всего вида.

Всё это никак не означает, что ребёнку не нужно стремиться к вершинам собственных возможностей, наплеватьельски

Забота и сострадание характерны не только для человека. Они обеспечивают сохранение вида

Разумеется, мать тут же повела её по самым лучшим врачам, однако обследования никаких серьёзных нарушений не выявили. Малышку направили к психотерапевту. «Что с ней? Она, надеюсь, в порядке?» — встревоженно спрашивала у меня мать. А я понимал, что помощь нужна не столько девочке, сколько ей самой.

■ Если ты живой

Желание облегчить страдания или доставить радость ближнему — одна из важнейших черт живых существ. Причём не только homo sapiens. Братская взаимовыручка и трогательная забота встречаются среди китообразных, лошадей, собак, есть случаи, когда кошки спасали от гибели детей.

Бескорыстная помощь, взамен которой мы не получаем никаких материальных благ или иного вознаграждения, важная часть нашей жизни. Осознание того, что ты сделал важное дело, а значит, не зря существуешь на свете, — это, собственно, и есть вознаграждение. Без этого чувства человек нередко теряет

относиться к результатам своего труда. Но при этом тот факт, что девочка уважает своих друзей и стремится им помочь, на мой взгляд, заслуживает не меньшего, а возможно, и большего поощрения, чем собственные достижения.

Владимир ВОРОБЬЁВ,
доктор медицинских наук,
профессор, психотерапевт

К сведению

Даже общительный ребёнок испытывает стресс при смене социального окружения. Что могут сделать родители для лучшей адаптации своих детей в новом социуме?

Прежде всего, нужно научить их соответствующим навыкам. Общительность, способность к бескорыстной помощи, взаимовыручке — эти качества помогут малышу наладить общение со сверстниками. Важно также поддерживать ребёнка в выработке собственного стиля общения, не навязывать ему роль, к которой он не привык.

Крайне важны и доверительные отношения с детьми. Отсутствие родительской поддержки (особенно в момент смены социального окружения) вызывает у детей фрустрацию, печаль и злость.

www.timesofindia.com



непростой путь. Дети не скоро начнут делиться своими игрушками и признают, что существуют чужие вещи и этические формы поведения. Тем не менее, не нужно форсировать события, ругать или шлепать малышек за «жадность» или конфликты в песочнице. Играя бок о бок, они сами научатся общаться.

■ Правила игры

Во время общения со сверстниками (в группе, в гостях у друзей или родственников) будьте тактичными: не нужно принуждать и стыдить детей. В этом возрасте характер ребёнка лучше воспринимать таким, какой он есть. Помните: детский индивидуализм — явление временное. Всё, что нужно делать, — это спокойно объяснять малышам правила игры и нормы поведения, не требуя от них безоговорочного выполнения ваших «указаний». Со временем они обязательно вас поймут.

Но если не формировать у ребёнка правильного понимания социальных норм общества, вскоре он начнет демонстрировать привычки эгоиста. Мама говорит ребёнку, играющему в песочнице: «Не давай эту игрушку другим детям, она твоя!» И он напоминает: то, что принадлежит только ему, никто брать не должен. Иное дело — если ему захочется поиграть с чужой игрушкой. Тут мама не так категорична. Если другой малыш игрушку не даёт, она заявляет своему ребёнку: «Ну и ладно, пусть сам играет! Мы ему тоже ничего не дадим!»

Мама часто забывает, что в этом возрасте нет «жадных» детей. Все они индивидуалисты, которые делятся своими сокровищами только для того, чтобы порадовать нас, заслужить похвалу.

Жади́на-говя́дина!

Нередко мамы малышей громко возмущаются и ругают своих детей, если они выхватывают куклу или паровозик у другого ребёнка. А когда игрушку отнимают у их малыша, бросаются на защиту, требуют вернуть «чужую вещь». Важно понимать: никакой трагедии в таком поведении детей нет.

Индивидуализм присущ всем без исключения малышам от года до трёх лет. Если их даже поместить в одну группу, они всё равно будут играть сами по себе: в этом возрасте дети с трудом входят в общество. В садике они поначалу не смогут принимать участие в коллективных играх, потому что к другим относятся как к объектам

типа игрушки, с которой можно взаимодействовать по своему усмотрению: толкнуть, ударить, не замечать или, наоборот, как угодно распоряжаться. У них ещё не сформированы понятия о том, что другие дети такие же, как и они, со своими чувствами, желаниями и правами.

Чтобы научиться совместным играм, нужно пройти долгий и

Если мама скажет малышу «спасибо» за принесённый кусочек куличика или похвалит за то, что он поделился игрушкой с другим ребёнком, маленький человек и дальше будет добрым и щедрым. Если же вы начнете внушать ему, что «своё никому не отдавай», он поймет, что нужно быть стяжатель-лем. Настанет день, когда ваш отпрыск не захочет помогать и вам, потому что у него найдутся более важные дела. И если вы с укором произнесете сакраментальное: «Я ведь отдала тебе всё!» — он ответит: «А я тебя не просил!»

■ Помоги себе

Индивидуализм проявляется в разных отрицательных качествах личности: эгоизме, высокомерии, черствости, бездушии. Такие люди делают «добро», только если им это выгодно. И формируются такие черты характера совершенно незаметно.

Если, к примеру, все взрослые члены семьи в выходной день заняты уборкой квартиры, а двенадцатилетний подросток утром отправляется в кино либо на каток, то это содействует формированию у мальчугана эгоистических потребностей. Он привыкает хлопотать не о семье, её нуждах, а только о собственных удовольствиях. Примерно то же происходит и в том случае, когда ребёнок, придя домой, хвастает своими «пятёрками» и с толикой злорадства рассказывает о неудачах товарищей.

Другая ситуация: сегодня родители «не заметили», что отпрыск не захотел навестить больную бабушку. Завтра они снисходительно согласились, что не стоит ходить на школьный субботник. Именно так в маленьком человеке воспитывается индивидуализм, который постепенно становится доминирую-

щей чертой его личности. Вряд ли это сделает его по-настоящему счастливым.

Человек, который печётся только о себе, становится злым и глупым к проблемам окружающих. В конечном счете, он лишается поддержки других людей. Иными словами, бескорыстие и готовность прийти на помощь ближнему в будущем всегда оказываются нам выгодны (хотя об этом мы порой не задумываемся), а черствость и стяжательство приносят разочарования и неудачи. То, как мы относимся к жизни и людям, — это бумеранг, который рано или поздно обязательно к нам вернётся.

Дети не скоро начнут делиться своими игрушками и признают, что существуют чужие вещи и этические формы поведения



отправить сыну поздравительные открытки. Моя знакомая не поленилась пойти на почту вместе с детьми, купила конверты, и целый вечер вместе с ними делала такие открытки. Думаю, таких поздравлений мальчик по-

Детский индивидуализм – явление временное

■ Личный пример

Нужно не только говорить, но и упражнять малыша в правильном поведении, обогащать его положительный нравственный опыт. Можно, например, вместе съездить в детский дом и поделиться с ребятами сладостями и игрушками. Или навестить больного малыша, семье которого приходится очень трудно, привезти ему подарки. Найти такие семьи несложно: в социальных сетях вы найдете сотни адресов.

Например, одна моя знакомая «услышала» в интернете крик души одинокой мамочки, ребёнок которой страдает тяжёлой формой ДЦП. Мальчику очень одиноко, у него нет друзей. И женщина накануне его дня рождения попросила всех, кто может,

лучил немало, и ребёнку была доставлена огромная радость! Но не менее важный жизненный урок получили и её малыши.

Конечно, невозможно помочь всем и сразу. Но важно сделать что-то, зависящее лично от вас. И маленький человек очень охотно, как некую игру в добрые дела, перенимает ваше положительное стремление.

Индивидуализм не нужно смешивать с индивидуальностью личности. Есть малыши общительные, охотно вступающие в контакты со сверстниками. Другие, напротив, замкнуты и застенчивы, склонны к уединению. Было бы заблуждением считать таких малышей индивидуалистами.

Ольга ШВЕДОВА,
детский психолог

ВЫПОЛНЯЙТЕ ПРАВИЛЬНО ДВИЖЕНИЯ!



Иногда малыш кажется нам совершенно беспомощным, и это не случайно: чем младше ребёнок, тем труднее ему управлять своим телом. Взрослый человек может совершать сложные движения, потому что, например, за работу кисти руки отвечают пять самостоятельно функционирующих областей мозга, и каждая из них «управляет» одним пальцем.

Ребёнок до определённого момента способен лишь к общим хватательным «рефлексам», когда все пальцы двигаются вместе. Новорождённый вообще совершает лишь общие генерализованные движения всем телом и не может отдельно пошевелить, например, правой рукой. Такие движения называются синкинезиями (совместные

движения, в переводе с греческого).

Если двигательное развитие задерживается, то одним из симптомов этой проблемы становятся не распавшиеся синкинезии. Например, некоторые дети не могут ровно сидеть во время письма и рисования, потому что вместе с рукой «работает» все тело. Они качают ногами, нагибаются, высовывают язык, а

пальцы не всегда правильно манипулируют карандашом или ручкой. Это требует больших затрат энергии, поэтому ребёнок быстро устает. Кроме того, у таких детей иногда возникают проблемы с автоматизацией звуков даже при усиленной работе логопеда — казалось бы, малыш может правильно произнести каждый звук в отдельности, но в речевом потоке возникает «каша».

Предлагаем несколько упражнений, которые помогут улучшить дифференцированность коры головного мозга вашего ребёнка и координацию его движений. Начинать эту работу нужно как можно раньше.

Мышцы лица и глазодвигательные мышцы

Для занятий вам потребуется карандаш или маленькая игрушка (вроде тех, что находятся в киндер-сюрпризе). Сначала упражнения выпол-

няют, лежа на спине (это более удобное положение), но потом их можно делать сидя или стоя.

- Карандаш или игрушку поместите на расстоянии 30 см от глаз ребёнка по центру. Попросите его внимательно смотреть на конец карандаша. Медленно подведите его к глазам так, чтобы малыш свёл их к переносице. Задержите на несколько секунд. Затем так же медленно верните в исходное положение. Выполните упражнение несколько раз. Если у ребёнка не получается полностью сводить глаза, и на определённом расстоянии они начинают расходиться или перестают сходиться, определите то расстояние, где сведение глаз еще присутствует, и доводите карандаш только до этого предела. Попросите малыша, чтобы он сигнализировал вам, если конец карандаша начинает двоиться. Это позволит определить, где сведение глаз начинает вызывать трудности. При возникновении двоения попросите ребёнка постараться соединить два изображения в

одно. То же упражнение выполняйте, подводя карандаш к глазам сверху (со стороны лба) и снизу (со стороны подбородка).

- Схема выполнения аналогична предыдущему упражнению. Разница в том, что теперь вы отводите карандаш вправо, влево, вверх и вниз на расстоянии приблизительно 15–20 см от лица ребёнка до того момента, пока он в состоянии его видеть. Следите за тем, чтобы малыш двигал только глазами, не поворачивал голову. Если он не может следить за карандашом, не делая этого, можно зафиксировать голову, зажав её между коленями.

- Развивая предыдущее упражнение, попросите ребёнка высунуть язык и тоже «следить» им, двигая за карандашом вместе с глазами. Потом предложите поворачивать язык в противоположную от глаз сторону. Например, если глаза вслед за карандашом поворачиваются вправо, язык должен уйти влево.

- Попросите малыша приоткрыть рот и двигать нижней

челюстью: сначала в ту же сторону, что и глаза, а затем в противоположную.

- Зажмите в кулаке маленькую игрушку так, чтобы её не было видно. Начните водить рукой перед глазами ребёнка. В какой-то момент неожиданно приоткройте кулак, покажите игрушку и попросите его сказать, что он увидел. Когда будете выполнять это упражнение, двигайте рукой в разных направлениях. Старайтесь особенно часто показывать игрушку там, где ребёнок хуже следит.

- Предложите малышу следить за кончиком карандаша и двигайте им по кругу. Попросите то же самое делать языком: вместе с глазами; в противоположную от глаз сторону.

- Попросите ребёнка вытянуть вперёд руку, выставить указательный палец и писать в воздухе лежащую на боку восьмёрку или любую другую фигуру. При этом надо следить глазами за кончиком пальца. Потом к выполнению этого задания присоединяется язык. Упражнение выполняется по очереди правой и левой рукой.



ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АКАДЕМИЧЕСКИЙ
ЦЕНТРАЛЬНЫЙ
ТЕАТР КУКОЛ
С.В. ОБРАЗЦОВА

21-29 марта
Большой зал:

21	(12-30)	«Все другие и собака» (по ст. В.Левина и Р.Мухи) 6+
21, 29	(18-00)	«Путешествия Гулливера» Дж.Свифт 6+
22	(11-00,14-00)	«Тигрик Петрик» Н.Гернет 0+
22	(18-00)	«Божественная комедия» И.Шток 12+
28	(11-00,14-00)	«Конёк-Горбунок» П.Ершов 6+
28	(19-00)	«Безумный день, или Женитьба Фигаро» П. Бомарше 16+ ПРЕМЬЕРА
29	(11-00,14-00)	«Волшебная лампа Аладдина» Н. Гернет 6+

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

Чем «восьмёрка» будет больше, тем лучше.

Мышцы конечностей

Вам понадобится ручной эспандер или резиновая игрушка, которую можно сжимать рукой. Цель этих упражнений — достижение максимального расслабления одной конечности при работе другой. Упражнения выполняются лёжа.

- Возьмите кисть руки ребёнка и начните слегка, не нажимая, разглаживать и растряхивать каждый палец и кисть целиком. Ваши движения должны быть очень мягкими и ласковыми, вызывать у малыша приятные ощущения. Разглаживать следует круговыми движениями. Растряхивая, обхватите с двух сторон сустав большим и средним пальцами, положите ладонь на область мышцы, и быстро совершайте мелкие вибрирующие движения. Одновременно с этим попросите ребёнка другой рукой сжимать и разжимать эспандер. Следите, чтобы та рука, которую вы массируете, не совершала движений и не напрягалась. Вначале вы, скорее всего, будете ощущать напряжение, особенно со стороны большого пальца, так как малыш будет непроизвольно двигать обеими руками, но при регулярном выполнении упражнения эти движения будут возникать всё реже.

- Аналогичным образом продолжайте разглаживать и растряхивать кисть, но теперь попросите ребёнка двигать ступнёй одноимённой ноги (правая рука — правая нога): ступня на себя, ступня от себя.

- Переходите к разглаживанию предплечья от запястья до локтя. Растряхивайте руку в районе локтевого сустава. Попросите

малыша сгибать и разгибать другую руку в локте. Затем одноимённую ногу в колене.

- Разглаживайте плечо от локтевого до плечевого сустава. Растряхивайте в области плечевого сустава. Попросите ребёнка поднимать и опускать выпрямленную руку, затем одноимённую ногу.

- Перейдите к другой руке и повторите эти упражнения.

- Разглаживание и растряхивание ноги происходит в той же последовательности, что и упражнения с рукой: стопа-голень — бедро. Одновременно другой ногой или одноименной рукой выполняются упражнения на напряжение и расслабление мышц.

- Для выработки навыка автоматического движения различных отделов одной и той же конечности рекомендуется применять её фиксацию в районе сустава.

- Предложите малышу положить руку на спинку стула так, чтобы запястье с ней соприкасалось. Попросите его вращать кистью по кругу в одну сторону, в другую, дотрагиваться указательным пальцем до какого-нибудь предмета, который вы перемещаете а «радиусе действия» кисти. Основная задача при этом — не отрывать запястье от спинки стула и стараться не двигать предплечьем и плечом.

- Попросите ребёнка положить на спинку стула руку чуть выше локтя и поворачивать рукой вправо, влево. Кисть и плечо при этом должны оставаться максимально неподвижными.



За работу кисти отвечают пять самостоятельно функционирующих областей мозга, и каждая из них «управляет» одним пальцем.

- Предложите малышу, сидя на стуле, закинуть ногу на ногу и выполнять вращение стопой в разные стороны, а затем, прижав колени друг к другу, сгибать и разгибать в коленном суставе только правую, а затем только левую ногу, не двигая при этом ступней.

Мышцы тела и конечностей

Для выполнения упражнений вам понадобятся дощечка 20×30 см (или книжка), два небьющихся пластиковых стакана, два мячика такого диаметра, чтобы они не могли пройти в стакан, и мяч побольше (примерно 30 см в диаметре).

- Предложите ребёнку, удерживая дощечку на голове, быстро пошевелить пальцами рук, несколько раз согнуть и разогнуть руки в локтях, помахать руками («полетать»), покачать правой, затем левой ногой, пройтись по комнате, сесть, затем встать.

- Удерживая на вытянутых руках, на прямых ладонях, два

маленьких мячика, развести руки в стороны, вернуть их в исходное положение, повторить упражнение несколько раз. Поднять руки вверх, опустить вниз. Пройтись по комнате.

- Попросите малыша в положении лёжа на спине поднять руки так, чтобы можно было сверху на ладони положить дощечку. Поставьте на дощечку стакан с шариком и попросите его поднимать и опускать ноги, зажав большой мяч между ступней. Задача: не выронить мяч и не уронить дощечку со стаканом.

- Предложите ребёнку в положении лёжа на спине поднять ноги так, чтобы можно было сверху на ступни положить дощечку. Поставьте на дощечку стакан с шариком. Дайте малышу в руки мяч и попросите его поднимать и опускать руки так, чтобы дощечка не упала.

- Положите на пол дощечку, поставьте на неё вверх дном стакан. Сверху положите мячик. Попросите малыша поднять дощечку с пола, не уронив мячик, пройти с ней несколько шагов, снова положить на пол.

- Предложите ребёнку сесть на стул. Зафиксируйте спину, например, привязав к спинке. Попросите вращать плечами вперёд и назад.

Мышцы кисти

Вам понадобятся два резиновых мячика (около 4 см в диаметре), несколько карандашей.

- Попросите подбрасывать мячик правой рукой и ловить его той же рукой. Подкидывать нужно на такую высоту, чтобы было легко поймать. Задача — как можно дольше не уронить мячик. То же упражнение выполнить и левой рукой.

- После этого нужно перебрасывать мячик из руки в руку.

- Предложите ребёнку ронять мячик из руки в руку. Руки расположены одна над другой и меняются местами (сверху та рука, в которой мячик). Потом перебрасывайте мячик из руки в руку (снизу та рука, в которой мячик).

- Пусть малыш попробует уронить мячик на стол и поймать, как только он отскочит, не меняя положения руки (не поворачивая кисть ладонью вверх). Ребёнок должен стараться, чтобы мячик отскакивал от стола всего один раз.

- Попросите ребёнка взять мячик большим и средним пальцами. Удерживая на столе, пронести указательный палец за шарик, так, чтобы его кончик коснулся стола. Выполнить то же упражнение средним пальцем, удерживая мячик указательным и безымянным. Затем повторить, используя средний, безымянный и мизинец. Постарайтесь проследить, чтобы при этом запястье ребёнка было прижато к столу.

- Предложите малышу взять мячик большим и средним пальцами. Указательный нужно поставить на мячик. Отпустить мячик большим и средним и прокатить вперед указательным. Затем снова взять большим и средним, переставить указательный (далее все повторяется заново). Катить таким способом шарик вперед, затем назад. Выполнить упражнение указательным, средним и безымянным пальцами; средним, безымянным и мизинцем. Для правильного выполнения этого задания есть одно условие: нельзя совсем отпускать мячик, пальцы обязательно должны касаться его, либо удерживая, либо двигая вперед. Те пальцы, которые удерживают, не должны катить.

Они играют лишь вспомогательную роль для «основного двигателя».

- Положите в ряд несколько карандашей. Попросите ребёнка поджать большой, безымянный и мизинец. Предложите ему «перешагивать» через «препятствия» указательным и средним так, чтобы не сдвинуть с места ни один карандаш. При этом нельзя отрывать от стола одновременно два пальца, «перелетая» через препятствия. Потом предложите ему поменять пальцы и «шагать» средним и безымянным и так далее.

- Положите перед малышом параллельно друг другу 5 фломастеров. Попросите его поднять их со стола так, чтобы первый фломастер удерживался подушечками больших пальцев, второй — указательных и так далее. Важно поднять все 5 фломастеров, не уронив ни одного. Это сложная задачка, поэтому, прежде чем предложить её ребёнку, потренируйтесь сами. Верх мастерства — если вы смогли поднять не 5 фломастеров, а 5 спичек.

- Для развития мелкой моторики очень полезны такие игры, как теневой театр, где с помощью пальцев ребёнок может изображать различных животных, и кукольный театр, когда куклы одеваются на руку или на пальчик.

- Очень рекомендую разучить с ребёнком азбуку глухонемых (её легко найти в интернете). С помощью этой азбуки малыш сможет не только развить мелкую моторику, но и улучшит звукобуквенный анализ и синтез, так как каждое «сказанное» и «услышанное» слово придётся раскладывать на буквы.

Ольга СЕМЁНОВА,
кандидат психологических наук



В три месяца кроха уже пытается переворачиваться на бок и чаще — на излюбленную сторону, что связано с особенностями становления тонуса, положением младенца в утробе матери. В 90% случаев тонус выравнивается самостоятельно. Кладите яркие музыкальные игрушки с той стороны от малыша, на которую он поворачиваться не любит.

На четвёртом месяце жизни кроха пытается перевернуться на живот. Он вытягивается в струнку, запрокидывает голову, изгибается в какую-либо сторону, помогая себе руками. Однако сразу повернуться не удаётся, и это вызывает у него раздражение и обиду. Помогите ему, подталкивая набок и заводя одну ножку за другую.

Малыш учится координировать движения рук, тянется к игрушкам и захватывает их ладошкой. Он пытается соединять ручки вместе, внимательно и даже с некоторым удивлением разглядывает их, тянется к предметам, которые находятся в зоне его досягаемости. Если протянуть ему игрушку, он зажмёт её в руке. Теперь малышу нужно научиться схватывать предметы разной формы и величины — предложите ему сначала более крупные предметы, например, кольца от пирамидки или кубики, затем — более мелкие (не меньше 5 см). Пусть он не только берёт игрушки, но и сам тянется к ним — так он тренирует умение согласовывать движения глаз и движения своих ручек.

Постепенно вырабатывается режим дня, устанавливается чёткая последовательность: сон — кормление — бодрствование. В этом возрасте кроха обычно переходит на шестиразовое кормление с интервалом в 3,5 часа.

ЕГО ТРЕТИЙ И ЧЕТВЁРТЫЙ МЕСЯЦЫ

Длина тела младенца ежемесячно увеличивается на 2,5–3 см, масса — на 750–800 граммов. Кроха может достаточно хорошо удерживать голову в вертикальном положении, лежать несколько минут на животе, опираясь на предплечья.

Этот период жизни ребёнка знаменуется скачком в эмоциональном развитии: малыш уже активно реагирует на близких людей, много улыбается, агукает, заявляет о своём настроении и потребностях разнообразными движениями и мимикой.

К третьему месяцу жизни движения малыша становятся более плавными. Основным навыком, требующим постоянной тренировки, является поза лёжа на животе — так малыш учится держать равновесие и координи-

ровать свои движения. Чтобы укреплялась опора ног, выкладывайте кроху на бочок для тренировки мышц и носите его на руках в вертикальном положении. Если поддержать ребёнка под мышки, он будет крепко упираться в твёрдую опору ногами, согнутыми в тазобедренном суставе, но при этом ставить его на ножки пока нельзя. Если положить ребёнка на спинку, взять его за пальчики и слегка потянуть на себя, он присаживается, поднимая головку.

ПОЧЕМУ ДЕТИ ЧАСТО БОЛЕЮТ?

Каждая мама мечтает, чтобы её малыш был здоров, чтобы каждый день был в хорошем настроении, улыбался, рос и развивался. Но несмотря на все мамины старания, детки болеют вирусными инфекциями, у них возникают проблемы с пищеварением. И одна из важных причин – нарушение состояния микрофлоры кишечника, баланса между полезными и условно патогенными бактериями.

Большинство препаратов для восстановления и поддержания микрофлоры – пробиотики, то есть содержат только лакто- или бифидобактерии. Однако современные средства, препараты последнего поколения являются синбиотиками, являясь композицией пробиотиков и пребиотиков – веществ, которые

стимулируют рост и жизнедеятельность полезных микроорганизмов. Например, пребиотик раффиноза способствует восстановлению микрофлоры в толстой кишке. Благодаря этому у синбиотиков выше эффективность и короче курс приёма.

Важный критерий выбора биологического средства – тип бифидо- и лактобактерий. Они

должны быть стабильны, эффективны и проверены временем. На сегодняшний день среди бифидобактерий – это штамм ВВ-12, а среди лактобактерий – *L. acidophilus* и *LGG*. Также важна концентрация полезных бактерий в препарате: их должно быть не меньше 4 миллиардов в грамме.

И ещё эффективность синбиотика зависит от того, насколько он защищён от разрушительного действия соляной кислоты либо компонентов антибиотиков, когда приходится принимать их одновременно.

И конечно, препарат должен быть вкусным. Пусть малыш радуется каждому дню, а правильный синбиотик ему в этом поможет!

нормобакт L

4 МИЛЛИАРДА ЛАКТОБАКТЕРИЙ В 1 САШЕ

РЕКОМЕНДОВАНО с 1 месяца жизни



УНИКАЛЬНОЕ СОЧЕТАНИЕ

ПРОБИОТИКА
LACTOBACILLUS RHAMNOSUS GG

И ПРЕБИОТИКА
В ВИДЕ ФРУКТООЛИГОСАХАРИДОВ

СВИД. О ГОС. РЕГ. № КЗ.16.01.78.003.Е.002243.08.13
ОРГАНИЗАЦИЯ, ПРИНИМАЮЩАЯ ПРЕТЕНЗИИ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ:
ОАО «АКРИХИН» 142450, МОСКОВСКАЯ ОБЛАСТЬ, НОГИНСКИЙ РАЙОН,
Г. СТАРАЯ КУПАВНА, УЛ. КИРОВА, 29. ТЕЛ. (495) 702-9503

РЕКЛАМА

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ

ПРИКОРМ: ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ



На правах рекламы

Расширение рациона питания ребёнка – один из важнейших моментов не только в жизни малыша, но и его близких. «Когда и чем начинать прикармливать?» – этот вопрос задают родители на приёме педиатру. Консультация доктора медицинских наук, профессора Анатолия Ильича ХАВКИНА посвящена этой важной проблеме.

– *Зачем нужен ребёнку прикорм, если у мамы много молока?*

– Никто не спорит, что грудное молоко – идеальное питание для младенца. Но если после шести месяцев ребёнок питается только маминым молочком, он начинает испытывать дефицит в жизненно важных веществах,

особенно, железе. И если его дополнительно не ввести с питанием, может развиться анемия.

– *Когда же лучше вводить прикорм?*

– 4–6-й месяц жизни – оптимальный срок для введения прикорма. Сначала обычно вводят кашу или овощное пюре, затем с

6–7 месяцев – творожок, а детские йогурт и кефир – с восьми. И всё же момент введения прикорма определяет педиатр совместно с родителями малыша и в соответствии с индивидуальными особенностями каждого ребёнка.

В соответствии с современными рекомендациями педиатров и принципами, изложенными в национальной программе оптимизации вскармливания детей первого года жизни в Российской Федерации первыми продуктами прикорма в рационе ребёнка раннего возраста могут быть овощное пюре или каша. Овощное пюре – если малыш набирает хорошо вес и склонен к запорам. Если ребёнок плохо набирает вес и склонен к разжиженному и частому стулу, ему показана безмолочная рисовая или гречневая каша.

– *А как быть малышам, у которых есть развитие аллергических заболеваний?*

– Для первого прикорма необходимо выбирать гипоаллергенные продукты промышленного производства, в состав которых не входит крахмал, сахар, соль, так как они не только безопасны, но также удобные в применении и имеют сбалансированный состав и оптимальную степень измельчения.

13 продуктов прикорма «ФрутоНяня» являются единственными на сегодняшний день продуктами для питания детей раннего возраста, гипоаллергенность и низкая иммуногенность которых подтверждена клиническим исследованием, которое было проведено в Научном центре здоровья детей в 2011 году.

Гипоаллергенными продуктами для первого прикорма «ФрутоНяня» являются пюре из брокколи, пюре из цветной капусты, гречневая и рисовая безмолочные каши.

Гипоаллергенность продуктов «ФрутоНяня» для первого прикорма иммунологически доказана*!

Продукты прикорма «ФрутоНяня» можно использовать для питания*:

- ✓ здоровых детей для профилактики аллергии
- ✓ детей с риском развития аллергии
- ✓ детей, страдающих аллергией **



*Гипоаллергенность клинически доказана в Научном центре здоровья детей РАМН. В исследовании принимали участие соки, пюре, каши «ФрутоНяня» (13 видов). Клиническое исследование проведено в НЦЗД РАМН, 2011 - 2013 гг.

** Перед началом введения прикорма необходима консультация специалиста.

Сведения о возрастных ограничениях продукции «ФрутоНяня» смотрите на индивидуальной упаковке.

Иногда, особенно у детей грудного возраста, это происходит очень быстро. С появлением гноетечения боль в ухе, как правило, уменьшается или прекращается совсем, снижается температура, улучшается самочувствие малыша.

К сведению

«Мама, у меня болит ушко!» Кому из родителей не знакома эта жалоба? Если ваш ребёнок беспокоен, плачет, жалуется на сильную боль в ухе, вероятнее всего, это отит (воспаление среднего уха).

Подавляющее большинство детей хотя бы раз перенесли отит, очень болезненное и опасное воспалительное заболевание. Педиатры утверждают, что половина из этих малышей заболевает отитом повторно.

Воспаление среднего уха иногда приводит к снижению слуха у ребёнка, из-за давления барабанная перепонка может вообще разорваться. Но это не единственное возможное осложнение. При отсутствии надлежащего лечения воспалительный процесс начинает развиваться дальше, к оболочке головного мозга, а это уже угрожает жизни малыша.

Какие же симптомы указывают на отит? Болезнь может проявиться на фоне простудного заболевания. Чаще всего причина острого отита — обычный насморк, не вылеченный до конца. Но это необязательно: бывает, что воспаление среднего уха возникает неожиданно и без видимых причин. Малыш ведёт себя нервно, плачет, отказывается от еды, жалуется на боль при глотании, трётся больным ухом о поверхность. Иногда наблюдается резкое повышение температуры. В отдельных случаях возможны такие симптомы, как тошнота, рвота или судороги. Это связано с тем, что при болезни образуются токсичные вещества, попадающие в кровь.

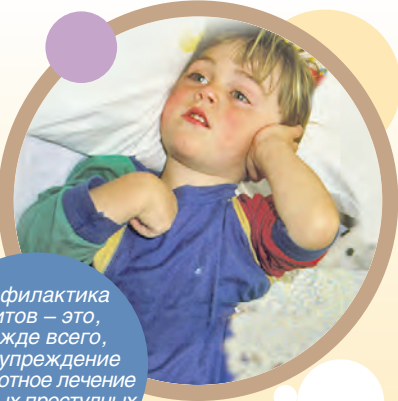
Если вы заподозрили отит, нужно немедленно обратиться к педиатру. Не пытайтесь самостоятельно лечить ребёнка. Категорически не стоит без разрешения врача ставить на ухо согревающие компрессы и прочищать уши малыша от гноя ватными палочками.

По сути дела, это достаточно благоприятное развитие событий, однако, к сожалению, так происходит не всегда. Иногда гной не прорывается через барабанную перепонку, а начинает распространяться в соседние отделы височной кости, что приводит к таким грозным осложнениям, как, например, менингит.

■ Инструкция для взрослых

Что должны делать родители, если у ребёнка неожиданно заболело ушко? Измерьте температуру, при необходимости дайте жаропонижающее. Если малыш не хочет, не укладывайте его насильно в постель: в горизонтальном положении боль может усилиться. Используйте сосудосуживающие капли для носа. Капая, например, в левую ноздрю, наклоните голову ребёнка налево, и наоборот. На всякий случай у вас в доме всегда должны быть ушные капли, причём лучше выбрать те, в состав которых входит обезболивающее. Позаботьтесь о том, чтобы перед использованием они были тёплыми: согрейте флакончик до температуры тела в ладонях или в чашке с горячей водой. Положите малыша набок больным ухом кверху, оттяните ушную раковину немного назад и вверх. Закапайте 4–6 капель в слуховой проход, попросите ребёнка полежать несколько минут, после чего закройте ухо ватным шариком.

Однако, в любом случае, первое и самое важное правило — как можно быстрее показать ребёнка специалисту-отоларингологу. В такой ситуации только ЛОР-врач может поставить правильный диагноз, оценить тяжесть заболевания и назначить



Профилактика отитов — это, прежде всего, предупреждение и грамотное лечение обычных простудных инфекций

адекватное лечение. При профессиональном врачебном контроле большинство неосложнённых отитов можно вылечить даже в домашних условиях.

Такое лечение, как правило, включает в себя курс антибиотиков. Обычно в виде таблеток или детских сиропов. Одновременно назначаются препараты нормальной микрофлоры кишечника, противогистаминные средства. Местно используются те или иные ушные капли, капли в нос.

Не могу не предостеречь молодых родителей и от ряда ошибок, которые иногда совершают не вполне адекватные мамы и папы. При высокой температуре ни в коем случае нельзя делать согревающий компресс на ухо: это может серьезно ухудшить состояние ребёнка. Если из уха начал течь гной, не пытайтесь глубоко вычищать его ушной палочкой. В лучшем случае это ничего не даст, в худшем — произойдет травма барабанной перепонки. И, наконец, никогда не давайте малышам антибиотики или другие лекарственные средства без консультации с врачом.

Александр ИВАНЕНКО,
кандидат медицинских наук

ЛЮБИМАЯ СКАЗКА

Родители могут превратить обучение ребёнка в увлекательную игру, которой он будет заниматься с огромным удовольствием. Для этого взрослые должны отправиться с малышом в волшебное путешествие по стране сказок, в ходе которого он будет помогать любимым героям в поисках ответов на самые разные вопросы.

■ Чтение

Маленьким детям сказки лучше всё-таки не читать, а рассказывать. Все взрослые помнят наши лучшие сказки с самого раннего детства — «Колобок», «Теремок», «Репка» и многие другие.

Если знакомите ребёнка со сказкой по книге, то первый раз обязательно читайте её целиком. Разъясните смысл новых и сложных слов, словосочетаний. Малышу всегда легче воспринимать текст с опорой на картинки, обязательно показывайте ему всех персонажей и рассматривайте рисунки вместе с ним. Отвечая на ваши вопросы, маленький человек лучше запомнит сюжет и усвоит смысл того, что он узнал.

Через какое-то время прочитайте ребёнку сказку повторно, предложите ему по ходу чтения договаривать вместе с вами или самостоятельно некоторые слова или фразы. Попросите его показать движения, действия, мимику героев.

■ Пересказ

Предложите ребёнку рассказать свою любимую сказку. Для этого можно использовать иллюстрации, которые помогут вспомнить сюжет, или составленные при повторном чтении мнемодорожки (мнемотаблицы). Чтобы создать такое «пособие», взрослый и ребёнок в схематических изображениях рисуют героев (или

действия) сказки, стрелками передавая развитие сюжета.

Например, вот мнемодорожка для сказки «Репка»:



Не ограничивайте свою фантазию, используйте в этой работе самые разные и удобные для вас варианты. Скажем, для некоторых сказок удобно нарисовать схему развития сюжета в таблице.

■ Игровые задания

- Устройте домашний театр и разыгрывайте в нём любимые сказки с помощью кукол «Би-ба-бо» или с игрушками.
- «Звучащие предметы». Попросите ребёнка отвернуться и отгадать, какой предмет звучит (шуршит фольга, звенят ключи, стучит скалка).

• «Лабиринты», «Перепутались дорожки». Нарисуйте на листе перепутанные дорожки (разные лабиринты), по которым малыш проведёт героя сказки к цели (к дому, лесу, золотому ключику и другим объектам).

• «Сложи фигуру». Предложите ребёнку сложить из геометрических фигур (разноцветных пуговиц) персонаж сказки.

• «Пантомима». Взрослый в пантомиме изображает героя сказки, а малыши по характерным движениям и мимике отгадывают его имя, название сказки. Затем можно поменяться ролями (сначала, может быть, дошкольнику понадобится смотреть на себя в зеркало).

• «Составь из спичек». Дайте ребёнку тетрадный листок в клетку и предложите из спичек (или счётных палочек) составить по клеточкам по образцу (или по памяти) изображение предмета (сани, кувшин, дом, колодец), о котором говорится в сказке.

• «Сочини свой финал сказки». Предложите маленькому человеку придумать свой финал всем известной сказки, а потом нарисовать к нему рисунок.

Ирина ЧЕРНОБУРОВА,
учитель-дефектолог,
Елена ЗЫКОВА,
учитель-дефектолог



И СНОВА... КОЛИКИ

Только-только измученные родители перевели дыхание от бессонных ночей из-за кишечных колик у малыша, как пора вводить прикорм. А с введением новых продуктов колики могут возобновиться.

В чём же причина появления колик при введении прикорма? Первое — это незрелость ферментативной системы ребёнка, неспособность полноценно переварить и усвоить новый продукт. Как следствие — пища задерживается в кишечнике, усиливаются процессы брожения и повышается газообразование. Стенки кишечника растягиваются, что обуславливает сильные болевые ощущения из-за распираания и вздутия. Вторая причина повышенного газообразования при введении прикорма — это аллергические реакции (чаще на про-

дукты, содержащие белок коровьего молока: творожки, кефир, молочные каши). Также спровоцировать колику может поздний вариант лактазной недостаточности или дисбактериоз. И снова нарушается нормальный ритм жизни ребёнка, процесс питания, сон. Может даже отмечаться задержка прибавки массы тела.

Как же предотвратить или уменьшить степень выраженности кишечных колик?

- Прежде всего, надо выяснить причину поздних колик и постараться устранить её.

- Перед кормлением на несколько минут выложите малыша на живот.

- Обратите внимание, чтобы ребёнок не заглатывал во время еды воздух. Для этого пользуйтесь специальной бутылочкой и ложкой.

- Во избежание срыгивания или рвоты успокойте малыша, прижав к себе, поддержите некоторое время в вертикальном положении и согрейте животик.

Прогресс в борьбе с кишечными коликами был достигнут благодаря препаратам на основе симетикона, каким является «Боботик®». Требуется всего 8 капель Боботика на приём. Такой маленький объём не нарушит аппетит малыша. А приятный вкус при отсутствии сахара в составе приятно порадует. Боботик поможет успокоить животик и сделать введение прикорма максимально лёгким и комфортным.

НОВОЕ СРЕДСТВО ОТ ДЕТСКИХ КОЛИК НА ОСНОВЕ СИМЕТИКОНА



БОБОТИК
пусть не болит
животик!

акрихин

ВСЕГО
8
КАПЕЛЬ*

*ДЛЯ ДЕТЕЙ ДО 2-Х ЛЕТ

- ЭМУЛЬСИЯ
 - НЕ СОДЕРЖИТ САХАРА
- www.bobotik.ru

РЕКЛАМА

Рег. номер: ЛСР – 006465/09 от 13.08.2009

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. ПОЖАЛУЙСТА, ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ



вряд ли человек без соответствующей подготовки сможет там все понять и во всем разобраться. Ваш лучший помощник — педиатр, детский доктор.

■ Найдите десять отличий

Бытует мнение, что малыш — это тот же взрослый, только маленького размера. Это абсолютно неправильно. В период внутриутробного развития снабжение тканей эмбриона кислородом и питательными веществами происходит через пупочную вену. Лёгкие находятся в спавшемся состоянии, строение сердца плода обеспечивает поступление кислорода из большого круга кровообращения к лёгким через так называемый боталлов проток, соединяющий лёгочную артерию и аорту.

Сразу же после рождения ребёнок делает первый вдох. Лёгкие расправляются, и кислород начинает поступать в его организм совершенно по иному пути. Боталлов проток, без которого невозможна жизнь плода в утробе матери, после рождения уже не нужен и постепенно зарастает. Если это не произойдёт в течение первого года жизни младенца,

Этапы большого пути

Трудно найти маму, которая не беспокоится о развитии своего малыша. Она «бомбардирует» своих близких многочисленными вопросами: «Как вы думаете, у нашего Ванечки все в порядке? Это ничего, что он говорит только отдельные слова, а его сверстники уже произносят целые фразы?..»

Для того чтобы правильно ответить на эти и многие другие вопросы, правильно оценить уровень физического и психического развития ребёнка, нужно знать закономерности «взросления» маленького человека и строить свои умозаключения только на основе объективных, научно

подтверждённых данных. Разумеется, знание этих закономерностей — задача врачей-специалистов. Именно поэтому молодые мамы должны получать рекомендации и советы не от подруг и знакомых — иногда это может быть просто опасно, и даже не черпать их в специальной литературе, потому что

ему ставят диагноз врождённого порока сердца. Получается, то, что до рождения было нормой, после рождения — болезнь!

Это лишь один пример того, что у ребёнка все органы и системы «функционируют» совсем не так, как у взрослого. Поэтому нормальные характеристики работы сердца, пищеварительного тракта, костно-мышечного аппарата, крови, нервной системы малыша очень отличаются от «показателей» его родителей. Характеристики эти меняются с каждым прожитым днем, месяцем, годом. Современная наука считает, что окончательное развитие всех систем организма завершается приблизительно к 21 (двадцати одному!) году.

В процессе созревания возможны какие-то отклонения в ту или иную сторону, человек — не машина. Такие проблемы иногда укладываются в диапазон нормальных значений, а иногда выходят за его пределы. Если это всё-таки происходит, то грамотное вмешательство соответствующего специалиста поможет компенсировать возникшие отклонения.

■ Всегда на страже

И всё-таки трудно представить, что каждого ребёнка будет постоянно наблюдать высококлассный специалист-педиатр. Да это, в общем, и не нужно. Необходимо, чтобы родители знали, в какие периоды развития малыша на какие органы и системы его организма они обязаны обращать особое внимание.

На этапе младенчества и грудного вскармливания — это, прежде всего, вес ребёнка. Так вы получите информацию о достаточности или недостаточности поступления в организм питательных веществ и, при необходимости, вовремя начнёте докармливание.

Далее — фиксация взгляда на ярких предметах, а затем и на фигурах мамы и папы. Уровень развития хватательного рефлекса, равномерность силы сжатия правой и левой ручкой и другие физиологические нюансы.

Особое внимание обращайтесь на правильное и своевременное становление элементов высшей нервной деятельности. Вначале может быть оценена только неврологическая симптоматика, которая характеризует анатомо-морфологические особенности, то есть особенности созревания различных клеток головного мозга, степень миелинизации (защитённости) нервных волокон, адекватности формирования проводящих путей центральной нервной системы.

Впоследствии, когда вы получите более или менее ясную картину по этим направлениям, на первое место выходит оценка интеллектуальных характеристик ребёнка: уровня внимания, зрительного и звукового восприятия. Речь, сложнейшее психофизиологическое явление, — один из наиболее интегральных показателей правильности формирования регулирующих механизмов центральной нервной системы. При произнесении членораздельных звуков происходит взаимозависимое функционирование лёгких, голосовых связок, различных отделов языка, губ, твёрдого и мягкого нёба, щёк. Однако дело тут не только в артикуляции, то есть правильном произнесении отдельных звуков и их комбинаций. А содержательная сторона речи? Оцените словарный запас ребёнка, умение грамотно строить предложения и фразы. Темп и эмоциональная окраска, особенности интонации и ряд других признаков речи, в том

К сведению

Современная наука считает, что окончательное развитие всех систем организма завершается приблизительно к 21 году

числе мимики и жестикуляция, позволяют оценить темпы и уровень развития психических способностей маленького человека. Правильно и грамотно это может сделать детский врач-психиатр.

■ Не бойтесь доктора!

Традиционно в нашей стране сложилось представление, что обращение за консультацией к детскому врачу-психиатру — это крайняя мера, и родители приходят к нам только после того, как у детей возникает серьёзный кризис. К сожалению, в этом случае взрослые теряют драгоценное время и создают большие проблемы и себе, и своим малышам.

В серии статей мы расскажем молодым родителям, как и в какие периоды жизни ребёнка можно оценить уровень его психического развития. На что нужно обращать особое внимание в поведении малыша, и в каком возрасте. Когда желательно, а когда обязательно и необходимо обратиться к детскому врачу-психиатру. И постараемся научить их не бояться этого врача.

Сергей ПОЗДНЯКОВ,
заведующий детским консультативно-диагностическим отделением Центральной клинической психиатрической больницы Московской области

ЧЕЛОВЕК В СЕБЕ



Рис. Павла Зарослова

«Карточный домик», «Восход Меркурия», «Человек дождя» – все эти фильмы объединяет общая особенность главных героев. Они – аутисты. Название этого синдрома происходит от латинского слова *autos* – «сам», и встречается он не так уж редко: по данным Всемирной организации здравоохранения, до 10–15 случаев на 10 000 детей.

Аутистов часто принимают за психически неполноценных людей и даже определяют в специальные учреждения. Нередко они не хотят вступать в контакт с окружающими, демонстрируют девиантное, то есть отклоняющееся от общепринятой нормы, поведение. Скажем, у меня наблюдался пятилетний мальчик, который, оставшись со мной в комнате, начинал кричать, метаться, залезал на подоконник и ни за что не хотел слезать.

Но зачастую такие малыши демонстрируют интеллектуальные и творческие способности, не свойственные «обычным» детям. Нередко они феноменально считают, рисуют, как состоявшиеся художники, пишут потрясающую музыку. Самый знаменитый аутист Ким Пик, ставший прототипом главного героя фильма «Человек дождя», проявил выдающиеся способности сразу в 15 дисциплинах, в том числе истории, литературе,

математике, географии и музыке. Он с лёгкостью запоминал длинные ряды цифр, даты, телефонные номера, умножал и делил многозначные цифры, возводил их в любую степень и извлекал корни. В то же время Пик с трудом давались самые простые действия: ему было сложно одеваться самостоятельно, поддерживать разговор на повседневные темы, а в пятидесятилетнем возрасте он не мог сам ходить в магазин и боялся переходить улицу...

Среди великих учёных немало людей, которые вплотную подошли к аутизму: Ньютон, Дарвин, Планк, Менделеев, Шредингер... Альберт Эйнштейн в детстве держался в стороне от сверстников и до семи лет навязчиво повторял одни и те же фразы. Он всю жизнь со-

хранял благоговейное удивление, испытанное в пятилетнем возрасте от вида компаса, и в двенадцатилетнем — от геометрии. Не мог вписаться в каноны обучения и карьеры. Ненавидел зубрёжку и в пятнадцать лет выбыл из школы. Политехнический институт закончил, но вызвал такую враждебность профессоров, что заниматься наукой там не смог. Только через два года нашёл постоянную работу — это было патентное бюро в Берне. Именно там он создал свою знаменитую теорию относительности. Кстати, как и большинство аутистов, Эйнштейн так и не научился зарабатывать деньги.

■ Люди-улитки

Аутизм в той или иной степени проявляется практически у каждого. Иногда окружающие не могут даже представить, как трудно даётся обычное общение хорошо известному им человеку. Он живет внутри своего «панциря» и испытывает настоящие муки, когда вынужден высываться оттуда.

У меня есть хороший знакомый, доктор наук, очень талантливый человек, с которым мы иногда обсуждаем его внутренние проблемы. Он — типичный аутист. В пять лет его отдали в детский сад, и он сразу почувствовал себя одиноким и несчастным. Не хотел играть с другими детьми, не мог петь хором и водить хоровод. Весь день сидел, забившись за шкаф, и складывал кубики. Однажды, когда воспитательница попыталась принудительно отвести его на музыкальное занятие, у него начались судороги. Родители повели ребёнка по врачам, провели обследование. Никаких серьёзных отклонений от нормы не об-

наружили, но дали жёсткую рекомендацию — малыша в общественные детские учреждения не водить!

Школьную программу он постигал дома и добился великолепных результатов: аттестат получил в тринадцать лет, сразу поступил в институт, а в двадцать защитил диссертацию. Написал несколько прекрасных книг — учебников и монографий. При этом, оказавшись в общественном месте, по-прежнему испытывал панику, которая выражалась в том, что он мог оцепенеть и сидеть в таком состоянии часами. Преодолевать этот синдром сначала помогала мама, а с годами он сам научился контролировать себя. Но и сегодня общение с людьми для него — тяжёлое испытание. Это, впрочем, совсем не значит, что он мизантроп и самовлюбленный эгоист. Мой



Почти каждый контакт с внешним миром оказывает на них очень сильное эмоциональное воздействие, граничащее со стрессом

другие случаи, когда такие люди, лишённые возможности коммуникации, становятся изгоями, доставляя страшные муки и себе, и близким. Нередко они решаются на суицид. Медики во всем мире бьют тревогу: в последнее время диагноз «аутизм» в детском возрасте стали ставить всё чаще. В чем причина? И где пролегает грань между нормой и патологией?

Такие малыши демонстрируют интеллектуальные и творческие способности, не свойственные «обычным» детям

■ Нет контакта

Современная наука определяет аутизм как «эмоциональную неблагополучность, которая выражается в замкнутости личности, в почти полном отсутствии контакта с окружающим миром». Доказано, что большая часть случаев возникновения этого синдрома генетически обусловлена, однако точные механизмы наследования до настоящего времени неизвестны. Учёные пока не знают, почему в эмоциональной конструкции некоторых детей отсутствуют механизмы, необходимые для нормального

знакомый по-настоящему любит людей, дорожит своими близкими, старается им помогать. Но такова его психологическая особенность и нейрогенная природа. Поначалу он очень переживал из-за этого, корил себя за неспособность проводить время в обществе, но сейчас понял, что просто таким родился и не стоит драматизировать ситуацию...

Наверное, эта история — хорошая иллюстрация того, как аутист может найти своё место в не очень приспособленном для него мире. Однако бывают и



приспособления к жизни. Проще говоря, такие малыши психически незащищены, очень ранимы, и почти каждый контакт с внешним миром оказывает на них очень сильное эмоциональное воздействие, граничащее со стрессом. В результате с первых же дней жизни они замыкаются и практически не идут на контакт даже с родителями.

До сих пор наука не дала чёткого ответа на вопрос, болезнь ли это. Аутизм на нейрогенном уровне может поражать психические функции (речь, интеллект, мышление), иногда влияет на восприятие ребёнком целостной картины мира. С другой стороны, как мы видим, аутичные люди нередко демонстрируют недюжинный ум и редкие таланты. Назвать таких людей «психически больными» просто не поворачивается язык.

Как распознать, не подвержен ли этой напасти ваш малыш? Аутичные дети, начиная с первых месяцев жизни, отличаются некоторыми особенностями развития. Прежде

всего, такой ребёнок пытается избегать всех видов взаимодействия с взрослыми: не прижимается к матери, когда она берёт его на руки, не тянет к ней ручки, не смотрит в глаза и часто не реагирует на звуки, на своё имя.

■ Только без паники!

Что делать, если вы заметили признаки аутизма у своего малыша? Прежде всего, сохранять спокойствие. Только опытный специалист может определить, действительно ли ваш ребёнок страдает аутизмом. И учтите, что при диагностике основным критерием является то, что это заболевание никогда не развивается у здорового ребёнка после пяти лет. Таким образом, если отклонения, о которых мы вам рассказали, обнаруживаются в более зрелом возрасте, нужно сразу отметить этот диагноз.

К сожалению, наши молодые родители очень неохотно показывают своих детей психиатрам, и потому, как правило, эта проблема возникает совершенно внезапно. В момент постановки диагноза близкие переживают тяжелейший стресс: в два, три, иногда даже в четыре года родителям сообщают, что их малыш, который до сих пор считался здоровым и одарённым, на самом деле «необучаем», и сразу же предлагают оформить инвалидность или поместить его в специальный интернат.

Можно ли вылечить аутизм? Полностью избавиться от него нельзя. Такой ребёнок никогда не будет «душой компании». Однако адаптировать малыша, научить жить среди людей — вполне реальная задача. Терапия предполагает как соответствующую диету, так и применение лекарств и успокои-

тельных средств, чтобы улучшить общее состояние ребёнка.

Кроме того, существует масса методик для лечения или коррекции аутизма. Это, например, аудиовокальная тренировка и аудио-обучение, терапия конфликта, холдинг-терапия. Всё это помогает выработать у малыша независимость, самостоятельность и навыки социальной адаптации. Кроме того, нужны постоянные занятия специализированной лечебной физкультурой для того, чтобы маленький человек научился владеть своим телом.

Не забывайте и о том, что потребность в общении у аутичных детей исходно не нарушена. Такой малыш может быть глубоко привязан к близким, а человеческое лицо так же значимо для него, как и для любого другого, только глазной контакт он способен выдержать лишь очень недолгое время. То есть, аутичный ребёнок, скорее, не может, чем не хочет контактировать с окружающими людьми.

У аутизма есть несколько степеней сложности, но даже самые трудные дети могут рассчитывать на адаптацию в том случае, если родители спохватятся при первых признаках неблагополучия. Многие наши пациенты со временем «раскрываются»: учатся в консерваториях, элитных вузах, лучших университетах мира. Однажды один опытный психиатр, много лет занимавшийся проблемой аутизма, сказал мне, тогда молодому специалисту: «Да вы загляните в МГУ, там же сплошь наши бывшие клиенты, причем в основном среди профессуры!» И ведь это правда!

Владимир ВОРОБЬЁВ,
доктор медицинских наук,
профессор, психотерапевт

СПОРТ ДОЛЖЕН БЫТЬ ЗДОРОВЫМ!



Рассказывает врач-консультант
Независимой лаборатории
ИНВИТРО *Нона ОВСЕПЯН*

Ваш ребёнок занимается спортом, и это прекрасно! Родители детей, занимающихся активным спортом, должны уделять больше внимания самочувствию и состоянию здоровья ребёнка, а также своевременным лабораторным обследованиям. Вовремя сданный анализ поможет определить уязвимые места в организме маленького спортсмена и позволит врачу внести необходимые изменения в режим тренировок и питания.

Итак, какие анализы нужны вашему ребёнку, если он начал активно тренироваться?

■ Общий клинический анализ крови

Этот анализ покажет общую картину состояния организма, не даст пропустить анемию или воспаление. Железо очень важно для маленьких спортсменов, оно насыщает клетки кислородом, а его недостаток ведёт к плохому самочувствию и общей слабости, а также к серьёзным патологическим изменениям в организме. Общий анализ крови с лейкоцитарной формулой определяет уровень лейкоцитов, моноцитов и лимфоцитов. Изменение количества этих клеток иммунной системы указывает на воспаление. Клинический анализ крови также позволяет оценить уровень СОЭ — важнейшего показателя воспаления в организме в целом.

■ Глюкоза в крови

Глюкоза — это топливо для организма. Те, кто занимается спортом, не должны допускать понижения уровня сахара — гипогликемии, это опасно и может спровоцировать обморок. Повышенные значения глюкозы в крови могут быть признаком сахарного диабета.

■ Уровень молочной кислоты, мочевины, креатинина

Разрушение белка при неверном режиме питания и чрезмерных занятиях спортом может привести к накоплению в организме нежелательных продуктов распада белков и других веществ, содержащих азот. Для отслеживания этого состояния, которое не только приводит к снижению мышечной массы, но и отравлению организма азотистыми основаниями, создавая большую на-

грузку на печень и почки ребёнка, требуется регулярно выполнять исследования на выявление в крови уровня молочной кислоты, мочевины и креатинина. Чтобы оценить эффективность выведения этих веществ из организма и не допустить интоксикации, необходимо сдавать анализ на определение уровня мочевой кислоты в моче и мочевины в моче.

■ Микроэлементы и витамины

У детей, активно занимающихся спортом, особенно у мальчиков 13–17 лет, в связи с быстрым ростом физической массы тела могут возникнуть проблемы в развитии внутренних органов. В этом случае необходимо следить за уровнем микроэлементов и веществ, необходимых тканям для развития. Оценить, достаточно ли ребёнку поступает жизненно важных веществ, помогут анализы на основные эссенциальные (жизненно-необходимые) элементы в сыворотке. К ним относятся: медь, селен, цинк, их недостаток в организме может вызвать слабость и вялость у ребёнка. Важно помнить и о витаминах, а также контролировать уровень магния, фосфора, кальция в крови.





ДЕТСКАЯ НОРМА

Многие родители убеждены в том, что их ребёнок вполне может обойтись без специальных спортивных занятий. Зачем тратить время, силы и деньги на какие-то кружки и секции, если он и так находится в постоянном движении?

И всё же мы настоятельно советуем это сделать. Если вы не ошибётесь с выбором секции, малыш будет заниматься с удовольствием, станет более ответственным, дисциплинированным. В коллективе ребят объединяют общие интересы, особая атмосфера взаимной требовательности и помощи. Дети нацелены на достижение спортивного результата, а это значит, что в их кругу нет места вредным привычкам: курению, употреблению спиртных напитков и наркотических веществ. Они ведут здоровый образ жизни, следят за своим физическим состоянием.

Тренировки и выступления, поездки на занятия и в другие города, жизнь в условиях командных сборов очень рано приучают к самостоятельности. Спортсмены умеют не только следить за чистотой и готовить еду, но и всегда уверены в своих силах, раскованны, настойчивы в достижении цели.

■ Будущие чемпионы

Для того чтобы определить, какой вид спорта подходит вашему ребёнку, нужно всемерно поощрять его двигательную активность.

Нередко можно слышать, как взрослые одергивают малыша: «Не бегай, не прыгай, сиди спокойно». Запрет на движение у одних детей вызывает протест, а другие постепенно привыкают «не шалить».

И ещё одна «классическая» фраза, которую часто произносят родители: «Ишь ты какой(ая), не хочешь сам(а) ножками идти. Как бегай, так не устаешь!» Действительно, только что ребёнок носился без передышки, а теперь идти не хочет. Но ведь правильно делает! Шаги у него маленькие, сколько их нужно сделать, пока папа или мама сделают один. Так что чаще при со-

вершении дальних прогулок постарайтесь взять малыша на руки.

Однако бывают и другие родители, которые заставляют малышей бегать кроссы чуть ли не с двух с половиной лет. Не отстают от них и иные тренеры: считается, что, чем раньше начать отбор, тем больше возможностей вырастить рекордсменов. Они «специализируют» малышей в серьёзных видах спорта, предъявляя к ним такие же требования, как и к взрослым. Однако детский организм существенно отличается от организма «большого» человека, он живёт и развивается по другим законам.

■ Потребность в движении

Известный гигиенист, доктор медицинских наук профессор Н. Лебедева, наблюдая за одними и теми же детьми с 1-го по 10-й класс, выявила их ежедневную потребность в движениях, которая должна удовлетворяться так же, как и потребность в пище. Утренняя гимнастика, гимнастика до уроков, физкультминутки на занятиях, гимнастика для глаз, динамические перемены, а кроме этих малых форм — уроки физкультуры и труда, подвижные игры, прогулки. За сутки здоровому школьнику требуется сделать 10–40 тыс. шагов, или, в среднем, 12–18 тысяч локомоций, то есть согласованных движений, обеспечивающих перемещение в пространстве.

По наблюдениям Н. Лебедевой, если ребёнок недостаточно двигался в первой половине дня, то он восполнит дефицит движения, вырвавшись на свободу после уроков, что чревато повышенным травматизмом.

■ Всё хорошо в меру

По объёму и интенсивности определены четыре уровня точной физической нагрузки для

детей младшего школьного возраста: очень лёгкая, лёгкая, средняя, большая.

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

Лёгкая физическая нагрузка (подвижные игры, гигиеническая гимнастика, танцы) — 30–45 минут для мальчиков и для девочек.

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

Большая физическая нагрузка (бег с околопредельной и предельной скоростью) — для мальчиков 3–15 минут, для девочек — 3–5 минут.

Эти рекомендации хороши, но они носят общий характер. Более надёжный способ обеспечения двигательной потребности младших школьников — занятия в спортивной секции с профессиональным тренером, который устанавливает для каждого воспитанника физическую

нагрузку, опираясь на учебно-тренировочные планы, программы по видам спорта и, главное, учитывая индивидуальные особенности ребёнка.

Однако большинство учащихся начальной школы не посещают спортивных секций. Мы провели анкетирование родителей второклассников. На вопросы ответили более 30 тысяч человек, проживающих в различных регионах России. После обработки анкет оказалось, что среди мальчиков вторых классов посещают спортивные секции только 8%, ещё 27% занимаются спортом самостоятельно, остальные 65% не занимаются вовсе. У девочек это соотношение ещё хуже: 6/14/80. Родители должны не забывать о том, что низкая двигательная активность — одна из главных причин различных отклонений в состоянии здоровья школьников.

Елена ЛАПИЦКАЯ,
кандидат педагогических наук, доцент
Института возрастной физиологии РАО





ЛЕКАРСТВО ОТ СТРАХА

«Дорогие мамочка и папочка! Пишет вам Мишенька. Живу я хорошо. Кушаю тоже хорошо, но бабушка заставляет меня есть рыбу, а я не хочу, потому что боюсь: там косточки. Дом у бабушки с дедушкой очень большой, я даже заблудился в нём один раз, а вечером боюсь выходить из спальни, потому что во всех коридорах темно...»

Это письмо, которое написал ребёнок своим родителям, — своего рода диагноз для многих малышей. Детские страхи и состояние повышенной тревожности — явление довольно частое. Маленький человек пугается темноты, неизвестности, боится потерять родителей и оказаться незащищёнными перед физической силой противника.

Современная психология предлагает различные формы решения этой проблемы. Но есть один

очень важный нюанс: нельзя использовать психотравмирующие методы устранения детских страхов, наоборот, эти методы должны привлечь, заинтересовать ребёнка. И здесь незаменимым «инструментом» для родителей может стать «рисуночная терапия», которая легко совмещается с другими техниками работы с детьми. Занимаясь творчеством, ребёнок даёт выход своим чувствам и желаниям, перестраивает отношения с окружающим миром и безболезненно

соприкасается с некоторыми пугающими, неприятными, травмирующими образами.

Именно поэтому малыши дошкольного возраста очень любят рисовать. Таким способом маленький человек выражает свое настроение, переживания, различные фантазии и влечения, которые он не всегда сам осознаёт и ещё реже высказывает. Детский рисунок является основным коммуникативным средством ребёнка, а также традиционной для детской субкультуры спонтанной психотехникой. Страхи, как и всё, что волнует малыша, находят отражение в его рисунках. Он интуитивно прибегает к творчеству, пытаясь «победить» то, что его пугает. Ребёнок рисует «страшного человека», чудищ, Бабу-Ягу, лешего, но изображает их или смешными,

или рядом с собой — вооружённым, смелым и непобедимым. И объекты страха теряют свою угрожающую суть. Например, огонь на рисунке гаснет под напором воды, которую он, малыш, выливает из каски пожарника.

Рисование на тему «Что мне снится страшное» и «Чего я боюсь днём» даёт возможность выразить наиболее яркий страх. Графическое изображение этого страха не приводит к его усилению, а, наоборот, снижает напряжение: в рисунках отрицательные эмоции уже во многом реализованы, пережиты, преодолены.

Попробуйте выяснить в беседе с малышом, чего он боится (одиночества, смерти, наказания, сказочных персонажей). Зная страхи ребёнка, попросите его изобразить их. И ни в коем случае не торопите с выполнением задания, потому что мысли о том, как изобразить свой страх, предполагают «встречу» с ним, что само по себе пугает маленького человека.

В процессе рисования поддерживайте ребёнка и одобряйте его работу, так как успешно является антиподом страха, у него повышается чувство собственного достоинства, появляется уверенность в себе. Но не нужно убеждать его в том, что страх после рисования сразу исчезнет, и тем более спрашивать, боится он теперь или нет.

Через несколько дней проведите с малышом обсуждение его рисунков, последовательно показывая работы и спрашивая о том, чего он теперь боится. Чтобы не допустить внушения страха, нужно внимательно следить за тональностью голоса ребёнка. Отрицание испуга закрепляется похвалой.

Предложите снова изобразить оставшиеся страхи, но так, чтобы на рисунках малыш представил себя ничего не боящимся. Эта установка действует в качестве косвенного внушения или дополнительного стимула преодоления негативных эмоций. Через несколько дней вновь проведите обсуждение работ. Достиженные результаты «рисуночной терапии» закрепите в играх на темы страхов, оставшихся после рисования.

Работать можно с пластилином, глиной, цветными мелками, карандашами, фломастерами или красками. Однако имейте в виду, что, подбирая изобразительные материалы к каждому занятию, можно в определённой мере управлять активностью ребёнка. Например, с гиперактивными и расторможенными детьми не рекомендуется использовать материалы, стимулирующие неструктурированную активность (разбрызгивание, разбрасывание, размазывание). Предложите таким малышам листы бумаги среднего размера, карандаши, фломастеры: рисование потребует от них организации, структурирования своей деятельности, тонкой сенсомоторной координации. И при этом обязательно учитывайте, что карандаши гиперактивных детей будут часто ломаться от слишком сильного нажима, а бумага начнет рваться под их «натиском». Для этих ребят нужно предусмотреть специальные упражнения, позволяющие снять излишнюю напряжённость и осуществить эмоциональное отреагирование. Напротив, детям, эмоционально «зажатым», с высокой тревожностью, более полезны материалы, требующие широких свободных движений, в которых задействовано всё тело, а не только область кисти и пальцев. Таким малышам

Психологи отмечают

Малыш интуитивно прибегает к творчеству, чтобы «победить» то, что его пугает

нужно предлагать краски, большие кисти и листы бумаги, прикреплённые на стенах, рисование мелом на широкой доске.

С помощью изображения своего страха ребёнок конкретизирует то, чего он боится, избавляется от неопределённости и выражает чувства, которые его тревожат. Второй, не менее значимый этап в преодолении чувства страха — моделирование выхода из возникшей ситуации. Существует множество приёмов и способов добиться этого с помощью «рисуночной терапии» (автор Арефьева Т.А.):

- дорисовка «защитного объекта»;
- закрашивание «страшного»;
- уничтожение «зла» (скомкать, порвать, выбросить и т.д.);
- дорисовка интересных, интригующих деталей («сюрприз»);
- видоизменение рисунка, превращение «страшного» в «смешное»;
- развитие (дорисовка) ситуации, с возможными последующими решениями;
- укрощение мрачного, преобразование в красивое;
- «заглядывание в темноту» (расчистка тёмного пространства).

■ То, чего я боюсь

Воспитатель или кто-то из родителей говорит детям: «Не всегда страх можно выразить словами,

иногда проще изобразить его на бумаге. Это мы сейчас и попытаемся сделать. Страх ведь так не любит, когда его рисуют, он просто готов растаять».

Предлагаем детям карандаши, акварельные краски, альбомные листы. Пока они рисуют, можно комментировать их работу и подбадривать одобрительными репликами: «Страх уже весь на бумаге. Теперь-то он у нас в руках!» После того, как дети нарисовали свой страх, предлагаем им взять ножницы и разрезать страх на мелкие кусочки, а мелкие — на ещё более мелкие (помогаем малышам). Когда страх рассыплется на крошечные кусочки, показываем, что теперь его собрать невозможно. Затем предлагаем завернуть эти мелкие кусочки в большую бумагу, подойти к мусорному ведру и выкинуть туда: мусор увезут и сожгут, а вместе с мусором сожгут и «страх» — больше его никогда не будет!

■ Рисуем «крокодила»

Воспитатель или кто-то из родителей говорит детям: «Есть ли животные, которых вы боитесь? Хочу показать вам одно волшебное средство, которое больше не позволит им пугать вас. Но сначала нужно нарисовать это страшное животное и при этом почувствовать, как сильно вы его боитесь».

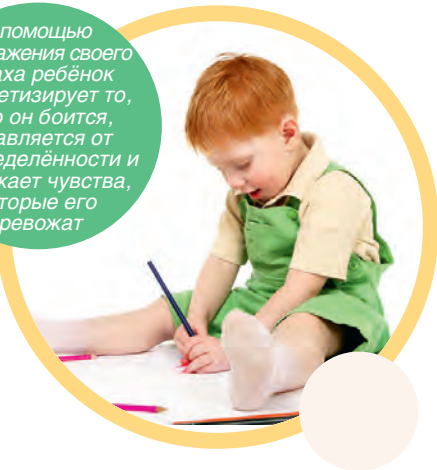
Дети выполняют рисунки не на целом альбомном листе, а на площади в два раза меньшей. После того, как

они закончили, предлагаем «заточить» это страшное животное. Для этого берём линейку, ручку и начинаем рисовать вокруг зверя клетку. Взрослый говорит: «Дети, чем более тонкое и гибкое животное, тем за более частую решётку его нужно посадить, чтобы оно не могло вылезти». В ходе того, как дети заштриховывают свой рисунок, говорим им о том, что зверь становится всё более безопасным, бессильным — ведь даже его изображение теряется, глаз почти не видно, ему место только в зоопарке, где его никто не боится. Озвучиваем это с помощью нескольких вопросов (используем метод скрытого внушения):

- Вы посадили зверя в клетку? — Да!
- Его даже плохо видно за решёткой? — Да!
- Ему место в зоопарке? — Да!
- В зоопарке никто не боится зверей? Теперь он сам нас должен бояться? — Да!
- Он теперь не может угрожать нам? — Да!

Потом взрослый говорит: «Теперь мы смело можем уничтожить страшное животное: разорвать на кусочки и выбросить — это последний шаг нашего волшебства». Дети рвут и торжественно выбрасывают кусочки в корзину для бумаг.

С помощью изображения своего страха ребёнок конкретизирует то, чего он боится, избавляется от неопределённости и выражает чувства, которые его тревожат



■ Превращение

Предлагаем детям поиграть в художников, которые делают рисунок добрым. Воспитатель показывает, как «страшный» рисунок можно превратить в симпатичный и даже забавный (приклеить элементы аппликации, дорисовать, изменить палитру). Детям раздают заранее подготовленные рисунки, к которым они пририсовывают «добрые детали». Например, одевают страшный персонаж в красивый костюм, добавляют воздушные шары, игрушки, яркую шляпу.

■ Чистый лист

Воспитатель или один из родителей говорит: «Дети, есть ещё один способ уничтожить страх, при этом его даже не надо перерисовывать или закрасивать!». Малышам раздают альбомные листы, кисточки, баночки с чистой водой и предлагают ещё раз нарисовать страхи, но не красками, а водой. Когда рисунки готовы, их раскладывают для просушки. Через несколько минут смотрим вместе с детьми: «Вот это да! От рисунка ничего не осталось! Чистый лист, на котором можно рисовать другие картинки!».

Ирина ФАУСТОВА,
кандидат педагогических наук





ОБЩЕЕ ДЕЛО

Нарушения речевого развития ребёнка – серьёзная проблема, с которой сталкиваются многие семьи. Для решения этого вопроса мамы и папы просто обязаны найти общий язык с педагогами и выработать единый план действий.

Тем не менее родители нередко отстраняются от этой работы. С одной стороны, понять их можно: у молодых людей катастрофически не хватает времени, а также необходимых знаний и опыта. Но отсутствие обратной связи лишает педагога информации о речевой деятельности ребёнка, снижает эффективность его действий.

Родители должны отдавать себе отчёт в том, что осознанное включение в коррекционный процесс поможет логопеду решить проблемы их малыша. Взрослые должны создать единое пространство речевого развития ребёнка и на занятиях, и в семье.

Вот несколько рекомендаций учителя-логопеда, которые будут полезны всем родителям.

- Занимайтесь с ребёнком ежедневно или через день, вы-

полняйте домашнее задание в доброжелательной, игровой форме.

- Не принуждайте малыша к выполнению домашнего задания.

- Не давайте на одном занятии более двух-трёх упражнений.

- Соблюдайте точность и поэтапность выполнения упражнений, постепенно переходите от простого к сложному.

- Вводите поставленные и закреплённые звуки в обиходную речь, вырабатывая у малыша навык самоконтроля.

- Не фиксируйте внимание ребёнка на том, что не получается, лучше подбодрите его.

- Учите наблюдать, слушать, рассуждать, ясно выражать свои мысли.

- Согласовывайте с учителем-логопедом всю работу по воспитанию правильной речи.

- Помните, что сроки преодоления речевых нарушений зависят от степени сложности дефекта, возрастных и индивидуальных особенностей малыша, регулярности занятий, заинтересованности и участия родителей в коррекционном процессе.

Никогда не теряйте веры в способности вашего ребёнка, вселяйте в него уверенность в своих силах. Строго соблюдая наши «тактические» рекомендации, не забывайте и о вопросах «стратегии»:

- все речевые недостатки нужно обязательно устранить в дошкольном возрасте, потому что нарушение произношения, фонематического слуха, несформированность фонематического восприятия могут стать причиной так называемой дисграфии – неуспеваемости в школе по русскому языку и чтению;

- родители должны знать, как дефект произношения зависит от аномалий в строении артикуляционного аппарата, какую роль может играть наследственность в формировании правильной речи;

- логопедическую работу не нужно делать основным содержанием жизни ребёнка, занятия должны гармонично входить в ту деятельность, которая его привлекает, является для него значимой (игры по дороге в детский сад, в магазин, занятия на кухне, на прогулке).

Маленький человек будет готов к успешной учебной деятельности в школе после того, как у него сформируются речевые навыки для правильного звукопроизношения, а также психологическая база речи: слуховое и зрительное восприятие, память, мышление и другие высшие психические функции.

Екатерина ПОРУТЧИКОВА,
учитель-логопед
детского сада №2003

Будь в тонусе!

Наши дети часто болеют, и одной из главных задач современной медицины и семьи становится профилактика. А чтобы добиться нужных результатов, необходимо определить «болевые» точки наших малышей по возрастным и медицинским показателям.

Как показывает статистика, сейчас идёт постоянный рост заболеваемости детей младшего школьного возраста, связанный, прежде всего, с проблемами адаптации к микросоциуму — речь идёт о детских дошкольных учреждениях, школах, кружках и секциях. Специалисты установили, что в период адаптации к организованному коллективу практически у всех детей возникает серьёзное перенапряжение вегетативной регуляции. Как следствие, довольно часто развиваются различные вегетативные нарушения, которые в наши дни стали очень частой патологией детского возраста. От таких расстройств страдают от 20 до 85 процентов малышей, причем у девочек проблемы возникают гораздо чаще, чем у мальчиков. Такие нарушения можно обнаружить практически у всех детей начиная с периода новорождённости, вот только в разные периоды взросления меняется степень их выраженности, и своеобразный «пик» заболеваемости приходится на 7–10 лет.

Эти проблемы проявляются очень разнообразно, имеют сложный механизм развития и трудно поддаются коррекции. Причём главную роль в нормализации состояния детей имеют немедикаментозные методы восстановления. Необходимо как можно быстрее



нормализовать общий баланс в организме с акцентом на коррекцию состояния нервной системы.

Для достижения этих целей мы разработали технологию оздоровления детей младшего школьного возраста с вегето-сосудистыми нарушениями в условиях образовательного учреждения. Эта методика рассчитана на три месяца, и в ней учтён тип вегетативного тонуса ребёнка — пониженный или повышенный. В целом она состоит из нескольких мероприятий.

- *Общеразвивающие, специальные дыхательные упражнения, упражнения на расслабление.*
- *Занятия на тренажёрах (эллипс, степпер).*
- *Плавание с элементами ритмопластики и элементами аквааэробики в зависимости от типа вегетативного тонуса.*

Помимо этого детям, разумеется, рекомендуются ежедневные, по 8–12 минут, занятия утренней гигиенической гимнастикой.

Сами занятия нужно проводить в три этапа.

■ Подготовка

Используются специальные и общеразвивающие упражнения, а также тренажёры. Занятия проводятся три раза в неделю по 25 минут. Дозировка упражнений до 2–4 раз по 2–3 подхода, темп выполнения — медленный:

— *упражнения для всех мышечных групп в различных исходных положениях, с предметами и без них;*

— *ходьба с разными положениями рук, на носочках, на пятках;*

— *упражнения для тренировки сосудистой системы; выполняются простые по координации движения для всех мышечных групп с умеренным усилием (амплитуда выполнения — средняя).*

— *расслабление;*

— *все упражнения в положениях стоя, сидя, лёжа на спине, лежа на животе, темп медленный и средний.*

— *степпер (для детей с пониженным вегетативным тонусом) — 1–2-й уровень нагрузки, продолжительность: 5 минут спокойным шагом, 2 минуты быстрым шагом, 5 минут спокойным шагом.*

— *эллипсоид (для детей с повышенным тонусом) — 1–2-й уровень нагрузки, продолжительность — 5 минут спокойным шагом, 3 минуты — в обратном направлении, 5 минут спокойным шагом.*

■ Основной период

Занятия проводятся четыре раза в неделю, длительность — 30 минут, на тренажёрах — 25 минут. Дозировка упражнений увеличивается до 4–8 раз по 2–3 подхода, темп выполнения — средний, амплитуда движений увеличивается.

Степпер для детей с пониженным вегетативным тонусом — 1–2-й уровень нагрузки, продолжительность: 5 минут шагом, 2 минуты бегом, 5 минут шагом, 5 минут бегом. Эллипсоид для детей с повышенным тонусом — 1–2-й уровень нагрузки, продолжительность: 5 минут шагом вперёд, 2 минуты вращения педалей в обратном направлении, 5 минут шагом вперёд.

■ Тренировка

Занятия проводятся четыре раза в неделю. Физические упражнения — 35 минут. Два раза в неделю по 35 минут — плавание, с элементами ритмопластики и аквааэробики, в зависимости от типа вегетативного тонуса. Нагрузка повышается, дозировка упражнений — до 6–10 раз, по 2–3 под-

К сведению

Лучший способ сохранить здоровье своих детей — с первых дней жизни приучать их к полезным привычкам. А самый эффективный способ для этого — самим придерживаться здорового образа жизни.

Когда вы едите полезные для здоровья продукты, шансы на то, что ваш ребёнок последует примеру, значительно возрастают. Один гамбургер, который так хочется попробовать вашему сыну или дочери, большого вреда не нанесёт, но это не должно стать привычкой. Предложите лучшую альтернативу — здоровую и вкусную еду в кругу семьи, разнообразие меню, совместное приготовление пищи.

То же самое можно сказать о физической активности. Навивно ждать от малыша, что он сам придёт к выводу о важности физкультуры. Психологи советуют родителям ответственно подойти к вопросу мотивирования и подумать о совместных занятиях спортом.

www.timesofindia.com

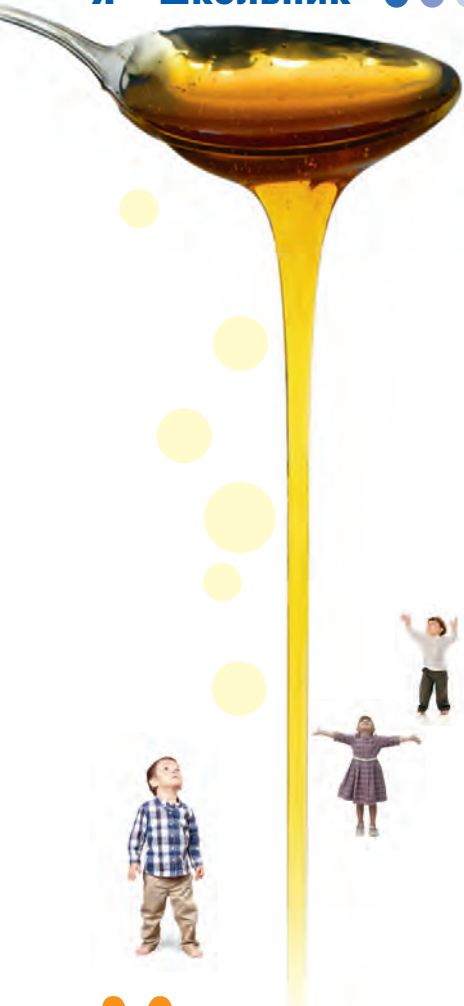
хода. Увеличивается амплитуда движений, темп выполнения — средний. Усложняются варианты выполнения упражнений.

Для детей с повышенным вегетативным тонусом рекомендуются занятия на тренажёре (эллипс), упражнения на расслабление, элементы ритмопластики на занятиях плаванием.

Для детей с пониженным вегетативным тонусом — занятия на тренажёре (степпер), динамические (активные упражнения для всех мышечных групп), элементы аквааэробики на занятиях плаванием.

В младшем школьном возрасте педагоги и родители должны приложить максимум усилий для того, чтобы сформировать и закрепить у ребёнка навык здорового образа жизни. В ближайшее время малыш будет принимать важнейшие решения, которые окажут огромное влияние на его здоровье.

Ирина СЯЗИНА,
кандидат педагогических наук



Метод ПОХВАЛЫ

Исследование британских школьников, проведённое группой социальных психологов, выявило парадоксальный, по их мнению, факт. Оказывается, мы получаем от детей то, что ожидаем!

Эксперименты проводились так. Несколько «подопытных» учителям доверительно сообщили, что четыре (выбранных наугад!) ученика необычайно способны. Преподаватели невольно стали с особым вниманием относиться к «талантливой четвёрке» и вскоре действительно «сумели разглядеть» в этих детях нечто особенное. Они ожидали от этих малышей многого, ребята это чувствовали и стали лучше учиться!

Вторая часть исследования состояла в том, что самым обычным детям в начальной школе сообщили, что, по результатам некоего вымышленного теста, они необычайно одарены и стоят на пороге резкого интеллектуального подъёма. Через некоторое время эти малыши на самом деле улучшили показатели теста на интеллект.

Этот удивительный результат, по мнению психологов, открывает широкие горизонты в работе с детьми, которых традиционно называют «неблагополучными». Возможно, их скромные успехи в учебе были связаны с невысокими ожиданиями родителей и педагогов?

В четырёх из десяти исследований, проведённых британскими специалистами, было подтверждено, что ожидания преподавателей «срабатывают». Психологи записывали поведение учителей на уроке на видеоплёнку, а потом внимательно изучали. И пришли к выводу: преподаватели смотрят, улыбаются и кивают в основном школьникам и студентам с высоким, на их взгляд, интеллектуальным потенциалом.

Делались также видеозаписи педагога, разговаривающего с невидимым на экране студентом.

Десятисекундного кусочка записи было достаточно, чтобы зрители, участвовавшие в эксперименте, смогли совершенно точно определить, хорош или плох студент с точки зрения преподавателя. Педагог ставит перед одарёнными, на его взгляд, студентами более высокие цели, чаще к ним обращается, даёт больше времени для ответа.

Кстати, срабатывает и механизм обратной связи. Чего студенты ждут от профессора, то и получают на самом деле. В любом вузе «преподам» дают прозвища и характеристики, заранее создавая у первокурсников негативные или положительные установки. Например, рассказывают, что этот «доцент» «еле мямлит, на лекциях у него мухи мрут от скуки». Зато другой профессор, наоборот, «читает классно, хотя дерёт на экзаменах три шкуры, почти всех отправляет на пересдачу».

Во время эксперимента студентов разделили на две группы. Одним представили некоего преподавателя как необычайно талантливого и компетентного специалиста. Другим не сказали ничего. В итоге первые учились по этому предмету лучше вторых и о своём педагоге отзывались довольно высоко. Во второй контрольной группе о «препode» говорили самое разное...

Конечно, «метод похвалы» не так универсален, как хотелось бы некоторым исследователям. Низкие ожидания не перечеркнут реальных способностей того или иного ребёнка, а высокие не превратят середнячка в гения. Природу не обманешь. Но подправить можно...

Елена СЕРОВА,
психолог

Сыр всему голова

Он сопровождает человека с древнейших времён. Люди умели делать сыр примерно за 5000 лет до нашей эры.

Со временем человек обнаружил, что если молоко створаживалось в мешках из козых или овечьих желудков, то получавшийся продукт приобретал особые свойства: он дольше «созревал», но при этом сохранял свои уникальные качества.

Сыр в среднем содержит до 32% жира, 26% белка, 2,5–3,5% органических солей, витамины А и группы В, а главное, в процессе созревания его белок становится растворимым и поэтому почти полностью (на 98,5%) усваивается организмом. Эта особенность сыра делает его одним из самых лучших и полезных продуктов. В XVIII веке репутация сыра достигла расцвета, а спустя ещё несколько десятилетий началось его промышленное производство.

Сыр может быть настолько разным, что даже трудно себе

это представить: твёрдым, совсем нежным, солёным, сладким, острым, абсолютно доступным и безумно дорогим.

«АРТИС» — натуральный белый сыр без консервантов и искусственных добавок. Он готовится по старинным рецептам, проверенным столетиями, только из высококачественного коровьего молока. Его преимущество в том, что он готов стать тем, что вам нужно: закуской, основным блюдом или десертом.

Сам по себе «АРТИС» имеет нежный, нейтральный вкус. Как хороший актёр, он отлично играет нужную роль. Подайте его с овощами — он смягчит их вкус, и вы получите прекрасный салат. Поджарьте его на гриле или сковороде в небольшом количестве

оливкового масла до золотистой корочки, приправьте пикантным соусом, и вы получите неповторимый гарнир к мясу. А поданный со сладким фруктовым муссом, он станет настоящим венцом вашего стола. Этот десерт не опустошит ваш кошелек, не утяжелит вес, но укрепит здоровье.

Сыр «АРТИС» будет украшением вашего стола и в праздники, и в будни. Доставьте себе это удовольствие!

Вы можете купить сыр «АРТИС» в магазинах «Перекрёсток», «Алые паруса», «Ашан», «Метро».



На правах рекламы



Салат с сыром и спаржей

Сыр «Артис» — 120 г.
Спаржа — 70 г.

Для соуса:
Соевый соус — 200 г.
Чеснок — 15 г.
Сахар — 30 г.
Уксус рисовый «Мицукан» — 20 г.
Кунжут — 5 г.
Масло кунжутное — 5 г.

Готовим соус — соединяем все ингредиенты. Спаржу чистим, припускаем в воде и немного обжариваем на гриле. Сыр и помидоры также обжариваем на гриле. При подаче выкладываем слоями спаржу и сыр, заливаем соусом и добавляем помидоры.



Обжаренный сыр на гриле со сливой

Сыр «Артис» — 150 г.
Слива — 70 г.
Клубника — 20 г.
Готовый шоколадный соус.
Орехи (на выбор).

Для соуса: мёд, изюм, цедра лимона, специи.

Готовим соус — подогреваем мёд, добавляем вымытый изюм, цедру и специи. Даём настояться. Нарезаем сыр и сливу, обжариваем на гриле. Затем сливу смешиваем с соусом, выкладываем на сервировочное блюдо. Сыр подаём на карпаччо из клубники. В конце украшаем десерт шоколадным соусом и дроблёными орехами.

ВМЕСТЕ ВЕСЕЛО ШАГАТЬ

Рис. Павла Зарослова



Может ли ребёнок чувствовать себя «чужим» в собственной семье? Этот вопрос кому-то может показаться риторическим, но психологи уже не первое десятилетие изучают механизмы, которые определяют развитие взаимоотношений детей и родителей. И приходят к выводу, что семья – это своеобразный социум, где действуют свои законы, которые мамы и папы знать просто обязаны.

Речь, прежде всего, идёт о готовности малышей и взрослых к совместной жизни и деятельности, то есть о совместимости. Под этим термином специалисты подразумевают оптимальное сочетание типологических особенностей членов семьи на индивидуальном, темпераментальном, характерологиче-

ском и личностном уровне. Индивидуальный и темпераментальный уровень относятся к психофизиологической совместимости, а характерологический и личностный определяют совместимость психологическую.

Если родители и ребёнок «пересекаются» только однажды, в семье наверняка возникнут серь-

ёзные проблемы. Сочетание типологических особенностей на двух уровнях учёные расценивают как среднее, и в этом случае, как правило, взаимоотношения взрослых и детей складываются не лучшим образом. Совместимость на трёх уровнях – высокий показатель, который свидетельствует о се-

мейном благополучии. Полная «гармония» по всей «цепочке» личных качеств бывает очень редко, как и полное «неприятие» своего малыша. Если это всё-таки происходит, то, к сожалению, у родителей может появиться непереносимость общества собственного ребёнка и даже его отвержение.

■ Сила и ловкость

Типологические особенности индивидного уровня — скорость, устойчивость, стохастичность (случайность, недетерминированность) и другие свойства нервной системы. Проблемы возникают, если, например, у родителя и ребёнка не совпадают биоритмы: один из них сова, а другой — жаворонок.

Кроме этого, несовместимость может выражаться в несовпадении резус-фактора крови матери и ребёнка. В этом случае при беременности, в процессе обмена кровью с эмбрионом, в организме женщины будут вырабатываться природные антитела. Это обстоятельство, как правило, не отражается на первенце, так как нужно определённое время для того, чтобы в крови матери образовалось достаточное количество этих антител. Однако следующий ребёнок с другим резус-фактором может получить заражение фетальной крови, что иногда становится причиной серьёзного физического синдрома, известного как эмбриональный эритробластоз.

■ Быстро или медленно?

Разумеется, наиболее совместимыми на темпераментальном уровне будут родитель и ребёнок с одинаковыми темпераментами. Вполне благополучными

можно считать и некоторые другие индивидуальные сочетания: флегматик — сангвиник, сангвиник — холерик, флегматик — меланхолик.

Самые большие проблемы возникают в результате «столкновения» противоположных темпераментов: ребёнок флегматик, а папа холерик; мама флегматик, а малыш — холерик. В первом случае быстрый родитель стремится подгонять неторопливого флегматика, а во втором медлительный взрослый ограничивает быстрого холерика. Как правило, при таком тяжёлом для ребёнка воздействии взрослых происходит усиление типологических особенностей темпераментального уровня малыша, и он становится либо дважды флегматиком, либо дважды холериком. А если, к тому же, между родителями существуют конфликты, непонимание и непринятие психологических особенностей друг друга, то это зачастую превращается в «войну темпераментов», жертвами которой становятся дети.

В семье мать, отец и двое детей: мальчик 4,5 лет и девочка 6,5 лет. Родители находятся в состоянии скрытого конфликта. Мать, по темпераменту холерик, конфликтует с медлительной дочерью, постоянно подгоняя её, а отец-флегматик ограничивает быстрого сына. И для специалистов нет ничего удивительного в том, что у обоих детей в этой семье наблюдается заикание.

Родители должны отдавать себе отчёт в том, что нарушение отношений между ними — одна из главных причин несовместимости с собственными детьми, и, как следствие, возникновения у

них невротических нарушений. Если супруги открыто проявляют недовольство друг другом, то это наверняка нанесет вред психическому здоровью малышей.

И ни в коем случае не пытайтесь переделать, исправить неудобный темперамент ребёнка. Это приведёт только к закреплению его поведения, и вы по-прежнему будете недоумевать, почему он действует быстро, когда ему что-то нужно, а если чего-то делать не хочет, то становится очень медлительным. Помните о том, что темперамент практически не поддаётся переделке, возможна лишь корректировка отдельных его черт. Как правило, за первые три года после рождения малыша родители накапливают достаточно опыта и приучаются не только корректировать, сдерживать себя, но и подстраиваются под темперамент ребёнка.

■ Плоды противоречий

Различие характеров родителя и ребёнка — несомненно, положительный фактор. Например, «твёрдый» папа вполне совместим с «мягким» ребёнком и наоборот, а вот малыш с таким же, как у родителя, характером может восприниматься как сложный. То есть, на характерологическом уровне совместимость родителей с детьми происходит по принципу взаимодополняемости. Основными типологическими свойствами этого семейного «звена» являются экстраинтроверсия (уровень общительности) и нейротизм — эмоциональная стабильность.

К сожалению, схожие черты характера и внешняя похожесть ребёнка на нелюбимого родственника очень часто становятся причинами возникновения у

несовместимости родителя и малыша.

Когда Тане было 4 года, её родители развелись, причём со скандалом. Мама приложила немало усилий для того, чтобы никогда больше не видеть ненавистного ей отца девочки. Таня, внешне и по характеру похожая на своего папу, была для женщины ежедневным напоминанием о нём. Многие в дочери выводило её из себя, крики и упрёки в адрес девочки стали для этой семьи нормой.

А ещё одну маму очень раздражает в сыне то, что он так же выворачивает губу, когда плачет, как и её бывший муж. Кроме того, даже спит на том же боку, что и ненавистный мужчина!

■ Чужие люди

Насколько совместимы дети и взрослые на личностном уровне, практически полностью зависит от

психолого-педагогической компетентности родителей. Именно они воспитывают в малышах представления о семейных ценностях и взгляды на окружающий мир.

В этой семье мать, отец и две дочери. Младшей 4 года, а старшей 15 лет. Старшая очень похожа на отца, с которым мать планирует расстаться. Мать о дочери: «Я в её обществе сильно устаю, Даша меня раздражает, она агрессивная, злобная и неприятная. Всегда в какой-то печали, ей хочется быть несчастной, она такая, как мать моего мужа. Я в своё время многому научилась у своей мамы, а Даша не хочет ничему у меня учиться, не хочет от меня ничего принимать. Мы не можем лично общаться, наше общение всегда заканчивается ссорой». Даша так отвечает матери: «Ты со мной не занималась, меня растила няня».

Личностная несовместимость родителей и детей, прежде всего, проявляется в том, что они не слышат и не чувствуют переживаний друг друга. Непонимание и неприятие ценностей близких людей, нежелание затрачивать душевные силы на строительство отношений в семье — это крайнее проявление личностной несовместимости родителей и детей.

■ Совместимы ли вы со своим ребёнком?

• У нас схожие свойства нервной системы: я такой же чувствительный, как и мой ребёнок, или меня, как и моего малыша, трудно вывести из себя («да» — 1 балл, «нет» — 0 баллов).

• По биоритмам я и мой ребёнок очень похожи. Например, мы оба любим вечером посидеть подольше, зато утром нас не разбудить («да» — 1 балл, «нет» — 0 баллов).

• У нас разный резус-фактор крови (например, у меня положительный, а у малыша отрицательный) («да» — 0 баллов, «нет» — 1 балл).

• Моя группа крови совместима с группой крови моего ребёнка («да» — 1 балл, «нет» — 0 баллов).

• Мы с малышом похожи по темпераменту, он так же, как и я, быстро (или медленно) говорит, делает, думает. («Да» — 1 балл, «нет» — 0 баллов).

• Я очень общительный (необщительный) человек, в отличие от моего супруга, на которого характером похож ребёнок («да» — 1 балл, «нет» — 0 баллов).

• Мой малыш внешне похож на меня (на моих любимых родственников) («да» — 1 балл, «нет» — 0 баллов).

• У нас с супругом одинаковые семейные ценности. То, что важно и дорого для него, так же важно и дорого для меня («да» — 1 балл, «нет» — 0 баллов).

• Я понимаю своего ребёнка («да» — 1 балл, «нет» — 0 баллов).

• Я чувствую, когда моему малышу плохо, даже если мы находимся далеко друг от друга («да» — 1 балл, «нет» — 0 баллов).

Чем больше баллов, тем выше уровень совместимости родителя и ребёнка.

Елена АЛЕКСЕЕВА,
кандидат психологических наук,
доцент РГПУ им. А.И. Герцена





ВСЕГДА КРАСИВА

Период беременности – один из важнейших в жизни женщины. Все ресурсы организма будущей матери направлены на рост и развитие плода. Однако изменения, происходящие в это время в организме, не всегда проходят бесследно.

Набор массы тела нередко сопровождается появлением стрий на животе и бедрах, а во время грудного вскармливания – на груди. По сути, стрии (растяжки) – это атрофические рубцы, а их непосредственная причина – длительное перерастяжение волокон кожи. При этом возникают разрывы её волокон (эластина и коллагена) и происходит процесс замещения здоровых тканей кожи рубцовой. Свежие стрии имеют различные оттенки красно-фиолетового цвета, а с течением времени светлеют.

■ Что делать?

Полное устранение стрий возможно только на ранних этапах их развития. Стрии белого цвета, рубцовая ткань которых уже полностью сформирована, менее восприимчивы к лечению. Применение только косметических средств для лечения стрий малоэффективно. Они лишь ускоряют процесс «созревания» рубцовой ткани, приводя к их обесцвечиванию. Поэтому, косметические средства целесооб-

разно применять преимущественно для профилактики.

■ Как предупредить?

- Необходимо выпивать около двух литров жидкости в день. Рекомендуется сократить количество соли в пище, для предотвращения задержки жидкости в клетках, появления отеков, усиливающих механическое растяжение кожи.

- **Витамины и микроэлементы** – важное условие для поддержания эластичности кожи. Они показаны и в виде средств по уходу за кожей, в составе которых есть витамины А и Е, натуральные масла.

- **Массаж**, проводимый в местах наибольшего растяжения кожи, не всегда возможен при беременности.

- **Контрастный душ** тонизирует сосуды. После него необходимо пользоваться увлажняющими кремами и маслами, которые помогают удержать влагу в клетках кожи.

Одним из наиболее известных и эффективных средств для профи-

лактики и уменьшения видимости стрий является «Bio-Oil». Это косметическое масло производится с 1987 года компанией Union Swiss и представлено в 80 странах мира. Масло «Bio Oil» – обладатель 183 наград среди средств по уходу за кожей. Его формула – это суспензия на основе масла с добавлением экстрактов ромашки, розмарина, календулы, лаванды, витаминов А и Е. Она содержит уникальный запатентованный ингредиент **PurCellin Oil™**, воздействующий на консистенцию масла, делая его легким и быстро впитываемым, не оставляющим жирной плёнки. Высокая эффективность, хорошая переносимость, гипоаллергенность, включая использование во время беременности, подтверждены клиническими исследованиями.

Соблюдение этих несложных правил позволяет свести к минимуму, а то и вовсе предотвратить появление стрий. А если они появились, помните – лечение свежих стрий более простое и эффективное, чем застарелых.



На правах рекламы



На правах рекламы

БОЛЬШЕ ЖИЗНИ!

Часто болеющий ребёнок – не просто диагноз, это – образ жизни. Родители таких детишек сталкиваются с многими ограничениями. Походов в театры и цирк, любые места скопления народа, путешествий – лучше избегать.

Малыш больше времени проводит дома, чем среди сверстников, и возникают проблемы с общением. Прибавим постоянное психологическое напряжение в семье, и картина получится не очень радостная.

У детей, подверженных ОРЗ, чаще выявляются хронические заболевания носоглотки и лёгких, чаще встречаются и тяжелее протекают бронхиальная астма, аллергический ринит.

Причин частых ОРЗ может быть несколько: экологическое неблагополучие, проживание в плохо вентилируемых помещениях, посещение детских коллективов, нерациональное питание. Одними из основных являются нарушения функционирования иммунной системы, генетическая предрасположенность и стресс.

Как предотвратить?

Прежде всего, организуйте рациональный режим дня ребенка, не переутомляйте его, не посещайте людные места, позаботьтесь о проведении прививок, после возвращения домой с улицы тщательно мойте руки и орошайте слизистую носа раствором морской воды.

Многие родители недооценивают роль здорового питания. Ведь оно оказывает многогранное воздействие на иммунную систему. При этом на иммунитет в разной степени влияют все компоненты пищи. Но особенно «заботятся» о нашем иммунитете пищевые волокна и полезные бактерии.

Учёными доказана связь между иммунитетом и кишечником: помимо переваривания пищи, он является ещё и мощнейшим иммунным органом.

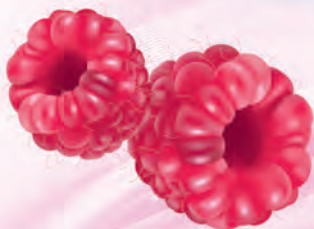
Именно в нём сосредоточена большая часть иммунных клеток: свыше 70%! Поэтому любое влияние на пищеварительный тракт – это прямое воздействие на иммунную систему.

Важное место в рационе ребёнка должны занимать кисломолочные продукты. Они прекрасно усваиваются и обеспечивают организм всем необходимым. Кисломолочные продукты воздействуют на моторику кишечника, являются источником легко усвояемого белка, кальция, витаминов группы В.

Современные кисломолочные продукты содержат заквасочные культуры, но лишь некоторые из них дополнительно обогащены пробиотическими штаммами, обладающими особыми полезными свойствами для здоровья. Это – пробиотические кисломолочные продукты. Они содержат живые бифидо- или лактобактерии. При попадании в организм эти бактерии начинают оказывать влияние и на иммунитет. Одно важное условие – полезные свойства таких продуктов должны быть клинически доказаны. Примером пробиотического кисломолочного продукта может служить «Актимель», содержащий лактобактерии *L. Casei Immunitass*.

Детский «Актимель» подходит детям в возрасте от 3 лет и старше, ежедневное употребление продукта помогает укреплять иммунитет, а значит, справляться с болезнями. «Актимель» рекомендован Российским научным обществом иммунологов для укрепления иммунитета.

И помните, о здоровье нужно заботиться постоянно и инфекцию легче предупредить. Поэтому продукты с пробиотическими бактериями должны быть на столе ежедневно, а их употребление стать привычкой.



Пробиотический кисломолочный продукт Actimel®:

- содержит специальный пробиотический штамм лактобактерий L. Casei Imunitass
- помогает укреплять иммунитет ребенка
- эффективность Actimel® подтверждена клиническими исследованиями* с участием детей и взрослых.



Рекомендовано Российским научным обществом иммунологов для ежедневного употребления

*28 международных исследований

НОВИНКА
для **ДЕТЕЙ**
старше 3-х лет



СТИЛЬНЫЙ ОБРАЗ БУДУЩЕЙ МАМЫ!

Одежда для беременных
и кормящих мам

Ждем Вас

в сети магазинов «Детский мир» в МОСКВЕ:

- ул. Воздвиженка, д. 10, ТЦ «Военторг»
- пр-т Вернадского, д. 37
- ул. Днепропетровская, д. 2, ТЦ «Глобал-Сити»
- пр-т Андропова, д. 8, ТРЦ «Мегаполис»
- ул. Дубнинская, д. 30/1, ТЦ «Петровский»
- ул. Щукинская, д. 42, ТЦ «Щука»
- Ходынский бульвар, д. 4, ТЦ «Авиапарк»
- ул. Менжинского, д. 38, корп. 2
- пересечение МКАД и Калужского ш., ТРЦ «МЕГА»
- ул. Адмирала Лазарева, д. 2, ТЦ «Виктория»
- Варшавское шоссе, влад. 140, ТРЦ «Колумбус»
- Поселок совхоза им. Ленина, 24-й км МКАД, ТРЦ «Вегас»

и в ПОДМОСКОВЬЕ:

- Мытищи, Олимпийский пр-т, д. 21, ТЦ «Олимп»
- Красногорск, 66 км МКАД, ТЦ «Vegas Crocus City»

