

медицина  
психология  
педагогика

**МАМА  
ПАПА**



12+

[www.rebenok-info.com](http://www.rebenok-info.com)

Почему молчишь, малыш?.....с. 16

Тихони и флегматики.....с. 44

Вирусам хода нет.....с. 47



**Надоел!**  
или  
**конец любви**



**Дочки-  
Сыночки**

СУПЕРМАРКЕТ ДЕТСКИХ ТОВАРОВ

# Осенняя коллекция



Куртка

**499.-**



Свитер

**449.-**



Сапожки

**1099.-**

Джемпер

**499.-**

Джинсы

**699.-**

Полуботинки

**1299.-**

Джемпер

**399.-**

Брюки

**799.-**

Ботинки

**1499.-**



## Ничего личного

Однажды у меня произошёл интересный разговор с молодым человеком лет десяти. Он прогуливал свою морскую свинку.

— Хорошая у тебя свинка.

— Да, только они очень мало живут. Но ничего. Мне потом попугая купят. Он проживёт года четыре.

— Ну, а... потом?

— Попугай помрёт, тогда купят собаку. Это лет на пятнадцать.

— Серёжа, надень курточку — простудишься, — за-семенял к мальчику пожилой человек.

— Отстань, дед, мне не холодно.

Мой взгляд невольно устремился на деда, который медленно побрёл назад.

— Да нет, у меня ещё родители есть, они молодые, — успокоил меня Серёжа.

И вот я подумал: а какое же место занимает дед в Серёжиной цепочке? Если подходить строго арифметически, то где-то между попугайчиком и собакой.

*Искренне ваш*

**Анатолий ХАВКИН**

### 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 биологических наук, заслуженный врач РФ

#### СИМКИН К.М.

доктор биологических наук, профессор

#### СОНЬКИН В.Д.

доктор медицинских наук, профессор

#### УВАРОВА Е.В.

доктор медицинских наук, профессор

4

### Тема номера

4 Шаг вправо, шаг влево...

6 Радость в семье

9 «Отстань, надоел!»

12

### Я расту

12 Подготовка к жизни

16 Почему молчишь, малыш?

18 Как избавиться от обструкции

22

### От года до трёх

22 Еда в радость

28 Поиграем вместе

30

### Дошколёнок

30 Непослушные

34 Привычка привычке рознь

38 Бегуны и акробаты

40 Только держись

44

### Я школьник

44 Тихони и флегматики

51 Праздник знаний

54

### На приёме у ревматолога

54 Не такие, как все

58

### Семейная консультация

58 Любовь сквозь слёзы

Отпечатано офсетным способом в ЗАО «ПК «Экстра М», Россия, Московская область, Красногорский р-н, п/о «Красногорск-5», а/м «Балтия», 23 км. Тип. № 14-09-00051

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 2.09.2014

### 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./факс: (495) 629 86 68, (499) 714 72 01, e-mail: mamapapaja@mail.ru

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

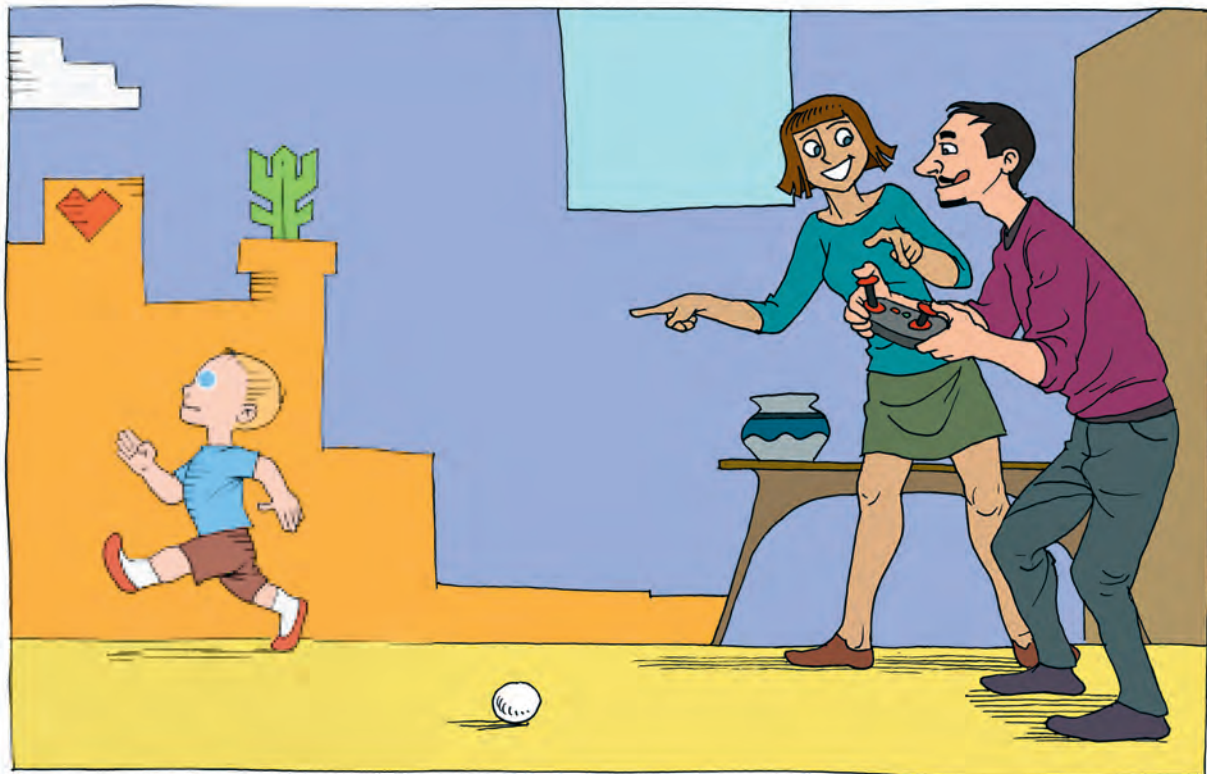


Рис. Павла Зарослова

## ШАГ ВПРАВО, ШАГ ВЛЕВО...

Современный ребёнок постоянно находится под опекой родителей, при желании они могут контролировать буквально каждый шаг своего малыша. Но ведь мы не хотим, чтобы наши дети превратились в роботов, которые только выполняют чужие команды и не способны принимать самостоятельные решения?

**О**тдыхая за границей, мы взяли напрокат автомобиль. Это была очень современная машина, укомплектованная электроникой по последнему слову техники. Мы с большим любопытством изучали чудеса прогресса и восхищались ими. Но через некоторое время нас стал раздражать «искусственный интеллект» автомобиля — слишком многое он решал за водителя. Особенно неприятным открытием был тот факт, что двигатель невозможно завести, если водитель не пристегнул ремень безопасности.

Казалось бы, всё правильно, так и надо. Но опасно и неудобно, особенно в экстремальных ситуациях, когда машина должна слушаться человека, а не наоборот.

Когда я думаю о современных условиях воспитания детей, то вспоминаю тот автомобиль. Сейчас используется множество приборов и технологий, призванных помогать родителям и педагогам в их непростом деле.

- Электронные дневники, позволяющие круглосуточно отслеживать посещаемость школы и успеваемость ребёнка.

- Мобильные телефоны, в том числе с функцией определения местонахождения.

- Социальные сети, где можно «подглядывать» за личной жизнью своего чада.

- Контрольно-пропускные пункты в школах, где для прохода ребёнок прикладывает карточку к турникету, а родителям приходит соответствующее сообщение на телефон.

Это очень удобно, потому что позволяет постоянно контролировать малыша. Имея высокотехнологичных помощников, взрослым



Всё больше и больше цифровых устройств включаются в процесс воспитания: за детьми безотрывно наблюдает «электронный глаз»

легче следить за безопасностью и образом жизни детей. С каждым годом всё больше и больше цифровых устройств включаются в процесс воспитания: за детьми безотрывно наблюдает «электронный глаз».

Вроде бы это прекрасно, но хочется кричать «караул», а вовсе не «ура». Проблема в том, что тотальный контроль со стороны взрослых мешает детям взрослеть, набираться жизненного опыта, «наступать на грабли» и учиться на своих ошибках. Дети подрастают, но получается так, что ответственность за их поступки по-прежнему лежит на родителях. Ощущение, что тебя всегда проконтролируют и направят, куда надо, делает детей беспомощными перед трудностями и неприятностями.

Но беда не только в том, что под неусыпным наблюдением ребёнку трудно взрослеть. Заботливые взрослые тоже не могут расслабиться, они всё время напряжённо «фильтруют» поток информации в поисках того, за что надо отругать ребёнка, чего следует испугаться и о чём беспокоиться. Получается, что между малышом и взрослым устанавливается противоестественная связь — вместо взаимной привязанности и доверия расцветает тотальный контроль.

В сознании взрослого человека воспитание нередко отождеств-

ляется с манипулированием поведением детей. Если ребёнок поступает неправильно — его надо немедленно «переделать» или, говоря научным языком, скорректировать поведение. При такой педагогике чувства детей и взрослых не имеют значения, важны только «правильные» действия. Все электронные приспособления, информирующие родителей о поведении детей, подталкивают родителей именно к манипулированию — ведь они нужны только для того, чтобы сообщать об отклонениях от «заданного маршрута».

Получается, что у детей практически не остаётся возможности создать область жизни, которую можно условно назвать примерно так: «О чём родителям лучше не знать». Желание утаить от взрослых какие-то сведения о себе — вполне естественно. Но в наше время его чрезвычайно сложно удовлетворить. Бессмысленно «терять» дневник и «забывать» предупредить о родительском собрании. Детям приходится «изворачиваться» и изобретать сложные ходы для защиты своей личной жизни, своей «территории». Так и получается: чем пристальнее одни следят, тем изощрённее другие хитрят. Это разрушает взаимное доверие между детьми и взрослыми.

Весторонний контроль со стороны родителей может иметь ещё одно неприятное последствие — он увеличивает вероятность «взрыва» в подростковом возрасте, когда дети стараются доказать себе и миру, что они самостоятельны. Взрослым зачастую трудно «перестроиться» и ослабить давление на ребёнка, тем более при наличии систем слежения за ним. Чем пристальнее родители разглядывают

Отцовская любовь не менее важна для личностного развития ребёнка, чем материнская. Так утверждают индийские специалисты в области детской психологии.

В современных семьях роль отца в вопросах воспитания часто отходит на второй план. Отец либо не принимает участия в жизни ребёнка, либо проявляет своё внимание недостаточно. Но оказывается, отцовская любовь, помощь, забота крайне важны для будущего личностного развития ребёнка. Индийские учёные провели ряд тестов и наблюдений во многих семьях. По их словам, трудно переоценить влияние отцовского участия (или неучастия!) в воспитании сына или дочери. Клинический психолог доктор Канан Катау Чикал утверждает, что 90–95 % личностных проблем у взрослых заложены ещё в детстве. И очень часто они напрямую связаны с негативным опытом во взаимоотношениях с родителями. Особенно это касается людей, выросших в семьях с авторитарными или равнодушными отцами.

Доктор Чикал советует отцам ежедневно выделять хотя бы немного времени для общения с детьми, играть или беседовать, хвалить за успехи, помогать с заданиями. Но самое главное — ни в коем случае не выяснять отношения с матерью в присутствии детей.

Источник: Timesofindia.com

жизнь подростка без приглашения с его стороны, тем больше накапливается взаимного раздражения.

Взрослые должны понять меня правильно: речь идёт совсем не о том, что надо относиться к делам детей равнодушно и перестать беспокоиться об их безопасности. Просто не следует отказывать им в здравом смысле и лишать права на личную жизнь. Пользоваться высокотехнологичными устройствами можно и нужно, но относиться к ним, как к вспомогательным, ведь они бездушны и схематичны. Верьте своей интуиции, своим глазам и своим детям.

**Елена КРАВЦОВА,**  
психолог



**С**частливые браки предназначены для того, чтобы человек мог чувствовать себя не так одиноко и радоваться. И в начале отношений кажется, что это так и есть, что это возможно. Но потом счастье оказывается не прочным цементом, связывающим людей, а синей птицей, которую необходимо всё время искать, преодолевая всевозможные препятствия.

Это в полной мере относится и к детям, которых мы рожали себе на радость. Но вот они доставляют всё больше беспокойства, а счастье улегучивается, лишь изредка напоминая о себе в отдельные моменты нежности.

### ■ Навстречу друг другу

Существуют семьи и сообщества, в которых введено своеобразное

# Радость в семье

Лев Толстой говорил, что все счастливые семьи счастливы одинаково. Но это совсем не так: чтобы сохранить радость от общения друг с другом, нужно приложить массу творческих усилий. И это всегда будут какие-то особенные, ни на что не похожие отношения.

табу, запрет на отсутствие радости. В таких отношениях нет места ни недовольству, ни желанию отдалиться, в них можно только дружно-вместе-сообща идти в ногу. Любое проявление независимости здесь расценивают как предательство, а залог счастья видят в общих ценностях и единстве интересов. И хотя счастьем там и не пахнет, участникам таких отношений кажется, что это от недостатка близости — и они сжимают друг друга ещё большей хваткой. Радости тесно в тех отношениях, где мало свободы. И когда сохранить её не удаётся, спасает идея, что можно жить и без счастья — главное, чтобы вместе, тесно прижавшись друг к другу.

Именно в таких условиях отношения, лишённые естественного стремления — быть вместе, потому что это приятно, — наполняются запретами, требованиями, а вслед за тем претензиями и обидами. Вот бесславная, но типичная участь «силовых» попыток удержать радость в семье. Но это не означает, что сохранить её нельзя — здесь решающую роль играют способы сохранения.

Если бы нас спросили, как сделать отношения хмурыми и мучительными, мы без труда нашли бы множество рецептов: критиковать друг друга, никогда не хвалить. Замечать неудачи и игнорировать успехи. При каждом удобном случае припоминать другому всё, в чём он был не прав. Обижаться и не разговаривать. Требовать, пилить, поучать, докучать — одним словом, этих способов масса, и все их мы хорошо знаем. Общее направление, цель этих действий — «исправить» близкого человека, переделать его.

Во многих семьях такие отношения стали нормой, родители не

чураются попыток изменить поведение друг друга и своих детей, используя лучший, на их взгляд, способ для этого — наглядно и доходчиво объяснить партнёру или ребёнку, как глубоко он не прав и что нужно сделать для того, чтобы соответствовать требованиям. Даже если на короткое время такой способ может оказаться действенным, он выжигает близость, как напалм. Вместе с ней исчезают доверие, интерес друг к другу и желание быть вместе, а значит, и радость. И хотя люди сами часто признают глубокую неэффективность такого взаимодействия: «Я ему сто раз говорила, а он как будто не слышит!», — отказаться от него не могут. Может, потому что не знают другого. А может быть, надеются, что в сотый раз хоть что-то изменится, — ведь досадно признавать, что так много сил было потрачено зря.

### Мы вкладываемся в семью и отношения, когда это нужно близким

Дети и взрослые просто не могут радовать и в том случае, если чувствуют себя обязанными сделать или сказать что-то. Но ведь здесь всё зависит от нас: добейтесь того, чтобы покупка цветов, подготовка к Новому году, уборка дома и мытьё посуды стали для членов семьи не выполнением рутинной «обязаловки», а своеобразным подарком друг другу и вкладом в отношения. Иногда то, что задумывалось как праздник единения, превращается в обязательные мероприятия — тогда ни о каком удовольствии не может быть и речи. Вместо него все быстро начинают чувствовать скуку и утомление.

В семейной жизни действительно много обязанностей и ответственности. Если они воспринимаются как принуждение, насилие, то убивают радость. Так, маленький ребёнок с удовольствием помогает по хозяйству, пока от него этого не ждут и не просят, и начинает «лениться» и упорствовать, делать всё с неохотой, а по возможности сбежать, когда то же самое вменяют ему в обязанность.

Мы увлечённо и с желанием вкладываемся в семью и отношения, когда видим, что это ценят, что это нужно другим. Но люди семейные часто жалуются, что их усилия воспринимаются «как должное», без благодарности, и от этого пропадает всякий энтузиазм. Более того: вскоре становится жалко себя, человек чувствует несправедливость сложившихся отношений. С другой стороны, требования ценить своё

участие в жизни семьи очень похожи на упреки и обвинения и, как правило, вызывают не сочувствие, а отторжение и конфликты.

Как видите, в отпугивании радости, как и в её сохранении, может быть много «творчества». Одни добиваются этого мелочным контролем, другие подозрительностью, другие «тонут» в бытовых неурядицах, третьи любят скандалы, а некоторые просто тихо ненавидят друг друга. Самое сложное — выбраться из этой воронки взаимных упрёков и сделать первый шаг к свежему воздуху счастья.



Чтобы не терять радость в отношениях, самое важное — не уставать дарить её!

## ■ Как приманить радость

Практически в каждой семье есть опыт конфликтов, но есть и опыт счастья. Мы часто говорим себе: было здорово, надо как-нибудь повторить — но почему-то откладываем в долгий ящик то, что действительно приносит нам удовольствие.

Это происходит, видимо, потому, что для повторения моментов, от которых мы наполняем любовью друг к другу, нужно сделать определённое усилие над собой. А ведь уникальность каждых отношений состоит именно из таких моментов, держится на них. Это те ситуации, в которых мы делаем что-то вместе: гуляем или ходим в кино, готовим еду или прибираемся, читаем друг другу вслух, путешествуем. Самое простое, но и самое фундаментальное, — когда мы просто едим вместе. Именно это создает ощущение разделённости жизни — ткань отношений, их основу.

Ещё один источник близости и радости — общение, разговоры. В одном старом фильме

герой-подросток говорил: «Счастье — это когда тебя понимают». Именно такие чувства могут возникнуть в длительных отношениях. Мы очень рассчитываем, что именно близкие люди понимают нас, как никто другой. И речь идёт вовсе не о том, что мы говорим на одном языке. Это значит, что они-то наверняка знают, что для меня важно, и готовы потратить время и усилия, чтобы прислушаться, быть внимательными, выяснить. Замечают то, что не говорится вслух: эмоции, переживания. Они безразличны. Это создаёт ощущение радости даже тогда, когда наши родственники и друзья жалуются, рассказывают о далеко не самых приятных переживаниях. И, конечно, они всегда поддержат успехи и удачи, вселят уверенность, будут верить и гордиться вами.

Именно с близкими можно вести те разговоры, цель которых — создание ощущения счастья. Это случается, когда мы вспоминаем лучшие моменты, благодарим друг друга и, конечно, признаёмся в любви. Все знают этот способ привлечения радости, но порой забывают о нём за чередой каждодневных забот. А ведь он абсолютно универсален и может быть использован практически в любой обстановке.

Люди всегда замечали, что испытывают удовольствие, когда встречаются после разлуки, отдаления. Свежесть чувств возникает, если близкие некоторое время не виделись. Похожие переживания появляются, и когда

преодолён конфликт и восстанавливается близость. Это радость может быть такой приятной, что расставания иногда провоцируют специально (или неосознанно) только для того, чтобы испытать блаженство возвращения в узы близких отношений. Распространённый способ пощекотать себе нервы!

Но этот эффект можно достигнуть и «мирным» путём. Он возникает, когда мы по отдельности попадаем в приключения и потом делимся впечатлениями друг с другом. В игре «приближение-удаление» всегда есть определённые правила, но только эта гибкость позволяет наполнять отношения новым воздухом романтики и свободы.

Чтобы не терять радость в отношениях, самое важное — не уставать дарить её своим близким!

Сохранять радость в семье — творческая задача. Она будет вам по силам, если вы найдёте простые и подходящие именно для ваших отношений творческие способы её выполнять. Это могут быть совместные дела, душевные разговоры и частные интересы каждого. Но могут быть и способы, придуманные именно вами. Для этого попробуйте сделать вот что:

- выберите отношения с близким человеком — супругом или ребёнком, может, родителем;
- вспомните три-четыре эпизода, когда вам было по-настоящему хорошо и радостно вместе;
- постарайтесь понять, что лично вы делали, чтобы создать такую атмосферу;
- подумайте, что вы можете сделать сейчас, чтобы повторить этот опыт или создать похожий.

**Виталий СОНЬКИН,**  
психолог, гештальт-терапевт



# «ОТСТАНЬ, НАДОЕЛ!», или КОНЕЦ ЛЮБВИ



Недавно ко мне обратилась женщина, которая переживала из-за отсутствия истинного интереса к своему ребёнку. Малышу было уже два года, и молодая мама надеялась, что со временем у них появится настоящая близость, взаимопонимание и то, что принято называть любовью. Ничуть не бывало!

«Я стараюсь вызвать у себя интерес к тому, что он делает, как ходит, как произносит первые слова, но ничего не получается, — сетовала мама. — Когда он кричит или плачет, я чувствую только раздражение. Когда играет, радуюсь, что не

пристаёт ко мне, и я могу спокойно посмотреть телевизор или посидеть в Интернете. Мне это намного интереснее. Наверное, это очень плохо, но ничего не могу с собой поделать»...

Женщина жаловалась, что ребёнок радуется приходу бабушки

или бабушки, бежит к ним, но никак не реагирует на неё, будто она чужой человек. «Я и правда чужая», — со слезами повторяла она. А мать постоянно упрекает её: и готовишь ты не так, и стираешь плохо, и грудью не кормила, и вообще ты не мать, а ехидна. «Она совершенно права, — с грустью констатировала молодая женщина. — Видимо, мне не дано испытать счастье материнства. Как мне быть?!» И в её глазах читалась неподдельная боль...

Равнодушие — страшная болезнь современного общества. Многим из нас нет никакого дела до других людей, их внутренних переживаний и горестей. Своих проблем хватает. И хотя мало кто из родителей признает, что равнодушен к своим детям, на самом деле это чрезвычайно распространённое явление. «Отстань, мне некогда», — как часто малыши слышат эти слова из уст своих родителей.

## ■ Ни времени, ни сил

Но ведь, действительно, — некогда! Мы разрываемся на части. Нам надо, вернувшись с работы, забрать малышек из детского сада или школы, по дороге купить продукты, заплатить за квартиру, приготовить еду на всю семью, прибраться, постирать, проверить уроки... Времени и сил на душевные разговоры и приятное общение просто не остаётся. А когда мы видим, что уроки не сделаны, а наши «задания» не выполнены (посуда не вымыта, портфель валяется, игрушки разбросаны), возникает раздражение и досада. И, как следствие, — агрессия. «Бездельник! Ты почему не сделал то, что





Кратковременные и излечимые формы апатичного поведения часто возникают после шока и сильного стресса

мы всё чаще узнаём об очередной удавшейся попытке детского суицида. По данным Всемирной организации здравоохранения, суицид является третьей причиной смертности подростков после несчастных случаев и убийств. Показатели нашей страны по количеству детских самоубийств —

одни из самых худших: ежегодно кончают с собой более 200 российских детей и 1,5 тысячи подростков. Всё это может быть прямым следствием равнодушия родителей.

Смерть ребёнка всегда страшна, но трагедия заключается в том, что этим детям можно было помочь, убедить, поддержать. Они ушли из жизни потому, что рядом не оказалось близкого человека, которому ребёнок мог излить душу.

Другой сценарий — развитие девиантного (ненормального, отклоняющегося от общепринятого), агрессивного поведения у детей. Как правило, это также результат безразличного отношения родителей. Не стоит удивляться, что у людей, которые часто наказывали, кричали на своих малышей и били их, вырастает жестокое потомство. Нekomу будет стакан воды подать, не с кем поговорить. Что ещё хуже, ребёнок, выросший в такой семье, подрастая, тоже начнет повышать на вас голос и поднимать руку. В таких семьях нередко случаются настоящие трагедии.

изображать равнодушие. Однако со временем безразличие становится внутренним состоянием человека. Иногда наблюдаются тяжёлые случаи полной апатии не только к окружающим, но и к самому себе.

Причинами такой болезненной индифферентности также может быть умственная отсталость, длительное болезненное влечение к лекарственным препаратам, наркомания, алкоголизм, а также психические заболевания (например, некоторые формы психопатии). Кратковременные и излечимые формы апатичного поведения часто возникают после шока и сильного стресса (например, смерть близкого человека). Зачастую в такое состояние впадают и дети — это прямое следствие насилия со стороны родителей, отсутствия ласки и любви

### ■ Чем это может грозить ребёнку?

Нередко апатия приводит к самоубийствам. В последнее время

### ■ Что делать?

В этом случае может помочь психотерапия, а также специальные службы психологической помощи, которые сейчас действуют бесплатно. Кроме того, каждый равнодушный человек должен откровенно спросить себя, что бы он чувствовал, если бы другие люди так же относились к нему. Наша жизнь невозможна без любви, внимания и заботы. Осознав это, нельзя оставаться равнодушным. Заставляйте себя проявлять внимание и интерес к ребёнку, делайте это искренне. Постепенно это войдёт в привычку, станет потребностью для вас.

### ■ Чего не делать?

Не пренебрегайте малышом. Эмоциональное отвержение здесь абсолютно неприемлемо. Нельзя говорить: «Делай, что хочешь, только оставь меня в покое», «Опять тебя побили в школе! Учись давать сдачи!» Всё это — различные проявления безразличия, когда ребёнок ощущает свою ненужность семье и чувствует, что никто особенно не интересуется его чувствами, проблемами и потребностями.

Не позволяйте малышу всё, что ему заблагорассудится. Равнодушие проявляется и во вседозволенности, бесконтрольности, в отсутствии какого-либо интереса к его жизни, школьным проблемам, к тому, как и с кем он проводит своё свободное время.

Никогда не кричите на ребёнка, не бейте его. Если это произошло, проанализируйте ситуацию, извинитесь и постарайтесь больше так не поступать. Не получается — обратитесь к психологу.

**Ольга ШВЕДОВА,**  
детский психолог

# Подготовка к жизни

Около 80 процентов новорождённых имеют различные неврологические проблемы. И едва ли не главный симптом – нарушение мышечного тонуса. Современная педиатрия столкнулась с новым вызовом, и сейчас идёт разработка эффективных методов коррекции низкого мышечного тонуса.

**К**ак показывает практика, в этом случае очень полезны дыхательные, рефлекторные, пассивные упражнения, а также упражнения в висе. Большую пользу, при правильной организации, принесут и занятия на физиоролле. Методику использования тех или иных упражнений определяет специалист – она всегда уникальна и зависит от специфики клинических проявлений.

## ■ Ласковые руки

Пассивные упражнения с детьми можно проводить с двухнедельного возраста. В это время мышечный тонус ребёнка не оказывает никакого сопротивления, и у родителей появляется возможность активизировать все сегменты конечностей, установить нервно-мышечные связи. На раннем этапе развития это позволяет успешно решить многие проблемы.

## ■ Вместе с родителями

Ещё один способ восстановить двигательную активность малышей с мышечной гипотонией – рефлекторные упражнения, которые выполняются с помощью родителей и методиста. Для стимуляции рефлекса опоры и ходьбы инструктор поддерживает ребёнка в вертикальном положении, а один из родителей выполняет шаговые движения, обхватив голени малыша и добиваясь правильной постановки стоп на опору (при этом желательно использо-

вать массажный коврик). Для стимуляции хватательного рефлекса нужно вкладывать в ладонь малыша пальцы своих рук, игрушки и, обхватив их детскими пальчиками, производить совместные движения и манипуляции.

## ■ Упражнения в висе

Эти занятия не показаны детям с мышечной гипотонией на начальных этапах: нужно избежать перерастяжения ослабленных волокон, связочного аппарата суставов. Кроме того, такие дети не способны длительное время удерживать голову в вертикальном положении, поэтому использование висов может привести к переразгибанию и травмам шейного отдела позвоночника. Висы рекомендуется начинать с 3–3,5 месяцев и только в том случае, если малыш может самостоятельно удерживать голову в вертикальном положении.

## ■ Девочка на мяче

Для решения проблемы мышечной гипотонии можно очень эффективно использовать и физиоролл (мяч эллипсообразной формы). При выборе цвета мяча отдавайте предпочтение тёплым тонам: спортивный снаряд светлой гаммы обладает стимулирующим и тонизирующим эффектом, способствует повышению трудоспособности, активизирует симпатический отдел вегетативной нервной системы.

Часть упражнений для детей с мышечным гипертонусом, которые представлены в номерах нашего

журнала за 2013 год, может быть с успехом использована и для гипотоников. Вибрационные движения на мяче (и.п. сидя, лёжа) мы рекомендуем выполнять в быстром темпе, с максимальной амплитудой. Упражнения с прокатыванием вперёд-назад (лёжа на спине, животе, боку) нужно делать так, чтобы верхняя и нижняя половины туловища отрывались от опоры (зависали) и возникала необходимость преодолеть силу притяжения, то есть напрячь основные мышечные группы.

## ■ Тяжело в учении – легко в жизни

Ещё один комплекс упражнений разработан на основе использования утяжелителей. Изготовить инвентарь совсем несложно: мешочки с песком, прикреплённые к голени или предплечью с помощью ремешков, резинок, – простейшие и абсолютно безопасные приспособления.

Точка приложения отягощения – дистальный отдел конечности. Утяжелители для рук фиксируются на предплечье, для ног – на голени. Исходный вес зависит от функциональных возможностей ребёнка. В каждом случае, конечно, нужно советоваться с врачом, но, ориентировочно, с трёх месяцев вес утяжелителей для рук должен составлять 100–110 граммов, для ног – 150–170 граммов.

Чтобы повысить мышечную силу ног, утяжелители фиксируются на нижней трети голени,



Ходьба на руках



Стимуляция самостоятельной двигательной активности

что обеспечивает смещение центра тяжести, усиливает вертикальное давление конечностей на опору. Это позволяет сформировать правильность постановки стопы.

Для укрепления мышечного корсета позвоночника, развития силовой выносливости можно использовать утяжелители для корпуса. Они представляют собой рюкзачки, которые наполняются грузом (мешочки с песком) и располагаются за спиной малыша. Вес при этом, конечно, легко регулируется. Упражнения с рюкзачком выполняются в горизонтальном исходном положении, что позволяет избежать отрицательного влияния вертикального давления на неокрепший позвоночник ребёнка. Мы рекомендуем использовать утяжелители не только при проведении лечебной гимнастики, но и во время активного бодрствования малыша, в играх.



Ходьба по массажному коврику



Удержание корпуса на весу (рюкзачок с грузом за спиной)

### ■ Лечебный мороз

На организм ребёнка оказывают положительное влияние и холодные воздействия. Стимуляция мышечного тонуса достигается с помощью кратковременного «погружения» в умеренно низкие температуры (0 градусов). При этом отмечается рост силы и выносливости мышц.

Мы рекомендуем использовать такой широкодоступный материал, как лёд — кратковременные аппликации с экспозицией 1–2 минуты. Лёд помещают в целлофановый пакет и прикладывают к крупным мышечным группам: живота, ягодиц, бёдер. Параллельно можно выполнять приемы массажа: поглаживание, лёгкое растирание.

Так называемый интервальный метод предполагает сочета-



Удержание корпуса на весу (лёжа на боку)



Ледовые аппликации на крупные мышечные группы



Растирание льдом

ние холодового воздействия в пределах 1–2 минут с выполнением лечебно-гимнастического комплекса длительностью 3–4 минуты. Число повторений определяется с учётом индивидуальной реакции.

Систематическое использование криотерапии в сочетании с другими средствами физической культуры является не только эффективным способом коррекции двигательных нарушений, но и мощным фактором закаливания.

**Ирина МИНКА,**  
кандидат педагогических наук



## ЕШЬ И РАЗВИВАЙСЯ

**Б**ольшинство современных родителей стремятся активно участвовать в развитии ребёнка. Одна из главных задач — стимуляция сенсорно-моторной сферы его развития.

В течение первого года жизни идёт интенсивное развитие структур головного мозга, изменяется его работа, обеспечивающая постепенное усложнение взаимоотношений ребёнка с окружающим миром. Темпы развития каждого малыша индивидуальны, но стимуляция развития навыков позволит ему активно совершенствоваться.

Одним из важных аспектов раннего развития ребёнка является развитие мелкой моторики, то есть совокупности скоординированных действий

зрительной, нервной, мышечной и костной систем в выполнении мелких и точных движений кистями и пальцами рук и ног. Область мелкой моторики включает большое количество разнообразных движений: от простых жестов (например, захват игрушки) до очень сложных движений (например, писать и рисовать).

Известно, что мелкая моторика влияет на многие важные процессы в развитии ребёнка: речевые способности, внимание, мышление, координацию в пространстве, наблюдательность, память (зрительная и двигательная), концентрация и воображение. Ведь центры головного мозга, отвечающие за эти способности, непосредственно связаны с

пальцами и их нервными окончаниями. Вот почему так важно работать с маленькими пальчиками. Развитие мелкой моторики играет важную роль в формировании способностей ребёнка. Она развивается уже с новорождённости. Сначала малыш разглядывает свои руки, потом учится ими управлять. Затем он берёт предметы всей ладонью, потом только двумя (большим и указательным) пальчиками. Потом ребёнка учат правильно держать ложку, карандаш, кисть.

Процессы психологического, моторного и физического развития малыша связаны между собой, а на первом году жизни они напрямую зависят от правильного приёма пищи. Стимуляция сенсорно-моторной сферы развития ребёнка в ходе кормления — одно из условий гармоничного развития ребёнка.

Внесение игрового момента в процесс принятия пищи способствует формированию активного интереса к предмету — упаковке-игрушке (повышение интереса к продукту через игру). Новая мягкая упаковка продуктов «ФрутоНяня» «пауч» поможет в решении этой задачи, а натуральные и вкусные пюре насытят маленького гурмана. Кроме того, важными для восприятия ребёнка являются яркость и привлекательность упаковки, что также стимулирует его интерес. Изображение красочных фруктов в сочетании с их вкусом способствует формированию пищевых пристрастий. Использование безопасной крышечки стимулирует развитие простых координаторных навыков ребёнка, улучшая его взаимодействие с окружающей средой.

**Алексей КРАПИВКИН,**  
доктор медицинских наук,  
детский невролог



**Фруктовое пюре «ФрутоНяня». Ешь и развивайся!**  
Детскому питанию «ФрутоНяня» можно доверять. С новой мягкой упаковкой ваш ребенок может кушать самостоятельно. Взяв упаковку в ручки, он учится работать пальчиками, слышит, как она шуршит. А сколько удовольствия от того, что он ест сам!



Реклама.

Пюре из яблок, шиповника и клюквы с сахаром, обогащенное витамином С (90 г), рекомендовано для питания детей с 5 месяцев. Пюре из яблок и абрикосов со сливками и сахаром (90 г) рекомендовано для питания детей с 6 месяцев. Сведения о возрастных ограничениях применения других продуктов «ФрутоНяня» приведены на индивидуальной упаковке. Перед началом прикорма проконсультируйтесь со специалистом.

# ПОЧЕМУ МОЛЧИШЬ, МАЛЫШ?



**Это вопрос, который волнует многих родителей. Современные дети сплошь и рядом начинают говорить очень поздно.**

**Ч**асто взрослые неадекватно относятся к речевым проблемам ребёнка: зачастую они не в состоянии реально оценить возможности малыша, объясняя возникшие трудности простым нежеланием говорить.

Родители должны знать: ребёнок прекрасно понимает то,

что ему говорят, а причины задержки развития речи могут быть разными: болезнь или токсикоз (особенно в период от четырёх недель до четырёх месяцев), родовая травма, асфиксия во время родов. Одним из негативных факторов может быть педагогическая запущенность, когда у малыша нет тесной эмоциональной близости с мамой, он не получает достаточно информации извне, или же, наоборот, перегружен занятиями, развлечениями.

С первых месяцев жизни используйте любую ситуацию для побуждения ребёнка к речи. Рассказывайте обо всем, что он видит и делает.

В развитии речи у детей существует определённая последовательность. В 1,5–3 месяца начинается гуление, своеобразная тренировка дыхания и развитие интонационной системы языка («А-А», «Г-У», «М-И», «БУ-У», «Э-Ы»); 4 месяца – свирель, малыш пытается соединить отдельные звуки, то есть готовится к словообразованию («АЛЛЬ-Е»); 5 месяцев – лепет (слоги «БА-БА-КА», «ДА-ДА»); 8,5–9 месяцев – моделированный лепет с разными интонациями.

Первые слова, как правило, появляются после года. Они могут обозначать название действий («ДАЙ», «ДИ», «БУХ») или являются повторением нескольких слогов («ГА-ГА», «ТУ-ТУ»). К двум годам появляются фразы из трёх-четырёх слов. Расширяется словарь, растёт количество глаголов, существительных, встречаются

прилагательные, местоимения и наречия, но о себе он говорит в третьем лице. К трём годам появляются сложные предложения, усваиваются грамматические конструкции.

При запоздалом речевом развитии надо очень деликатно, тактично стимулировать появление речи. Особенно важно неторопливо, чётко, короткими фразами, глядя «глаза в глаза» разговаривать с ребёнком. Хорошим стимулом речи является пальчиковая гимнастика, зарядка для язычка, упражнения для развития дыхания, а также артикуляционная гимнастика («заборчик», «слоник», «варенье», «пещера»). Очень важны и осязательные мышечные ощущения, которые малыш получает при умывании, купании, кормлении. В пережёвывании и глотании пищи участвуют те же мышцы, что и в артикуляции звуков. Поэтому, если ребёнок долго получает протёртую пищу, развитие чёткой артикуляции может задерживаться.

Ребёнок познает огромный окружающий мир! Поощряйте его, хвалите за любой, даже самый маленький шаг к победе. Спокойно относитесь к неудачам. Каждое занятие должно быть ограничено во времени. Если вы заметили, что малыш устал, отказывается от игры – остановитесь, отвлеките его, а позже снова поставьте перед ним ту же задачу. Проявите терпение, доброжелательность, и ваш труд и старания будут вознаграждены!

**Светлана ЩЕРБАКОВА,**  
логопед



# ЖЕЛТУХА НОВОРОЖДЁННЫХ

Новорождённость, которая длится в среднем один месяц, – это период адаптации младенца к внеутробной жизни. Для него характерны так называемые «пограничные состояния». Среди них и физиологическая или транзиторная желтуха.



**Ф**изиологическая желтуха связана с разрушением фетального (плодового) гемоглобина и заменой его на «взрослый». У взрослого человека эритроциты постоянно обновляются: старые клетки разрушаются, а из гемоглобина в печени образуется билирубин, который, являясь компонентом желчи, участвует в переваривании жиров.

У младенца печень функционирует еще недостаточно эффективно и, поэтому образующийся из фетального гемоглобина билирубин в избытке попадает в кровь. Благодаря этому кожа и слизистые оболочки могут приобрести желтоватый оттенок. Как правило, желтизна кожи и слизистых наблюдается на третьи сутки жизни.

Основа профилактики и лечения желтухи – грудное вскармливание. Грудное молоко способствует укреплению иммунитета и скорейшему выведению билирубина. Малыши, страдающие желтухой, бывают излишне сонливыми. По-

этому их необходимо будить, чтобы не пропускать кормлений.

Наиболее эффективный способ лечения физиологической желтухи в наши дни – светолечение, или фототерапия. При этом методе терапии кожу младенца освещают специальной лампой. В результате её действия билирубин превращается в соединения, которые выводятся из организма с мочой и калом. Иногда в результате такого лечения у младенца может появиться небольшое раздражение или шелушение кожи, сонливость. Но все эти явления бесследно проходят после завершения курса. Кроме того, врачи рекомендуют по возможности чаще выносить таких малышей на прогулку под прямыми солнечными лучами.

Лекарства для лечения физиологической желтухи у новорождённых в современной медицине

практически не применяются. Однако важно помнить, что не связанный в печени билирубин, при длительно существующей желтухе, может оказывать токсическое воздействие на мозг ребёнка и явиться причиной тяжёлых осложнений.<sup>1</sup>

Исследованиями российских учёных доказано, что включение в терапию желтухи новорождённых лекарственного препарата Элькар® приводит к ускорению нормализации уровня непрямого билирубина и снижает вероятность его токсического действия. Также Элькар® показал свою эффективность и безопасность в комплексной терапии и других заболеваний новорождённых, улучшая обменные процессы, например, в миокарде.<sup>2</sup>

Препарат по рекомендации врача может применяться уже с первых дней жизни малыша. Элькар® улучшает аппетит, способствует прибавке в весе, благоприятно влияет на развитие скелета, мышц и головного мозга, ускоряет физическое и психомоторное развитие ребёнка.



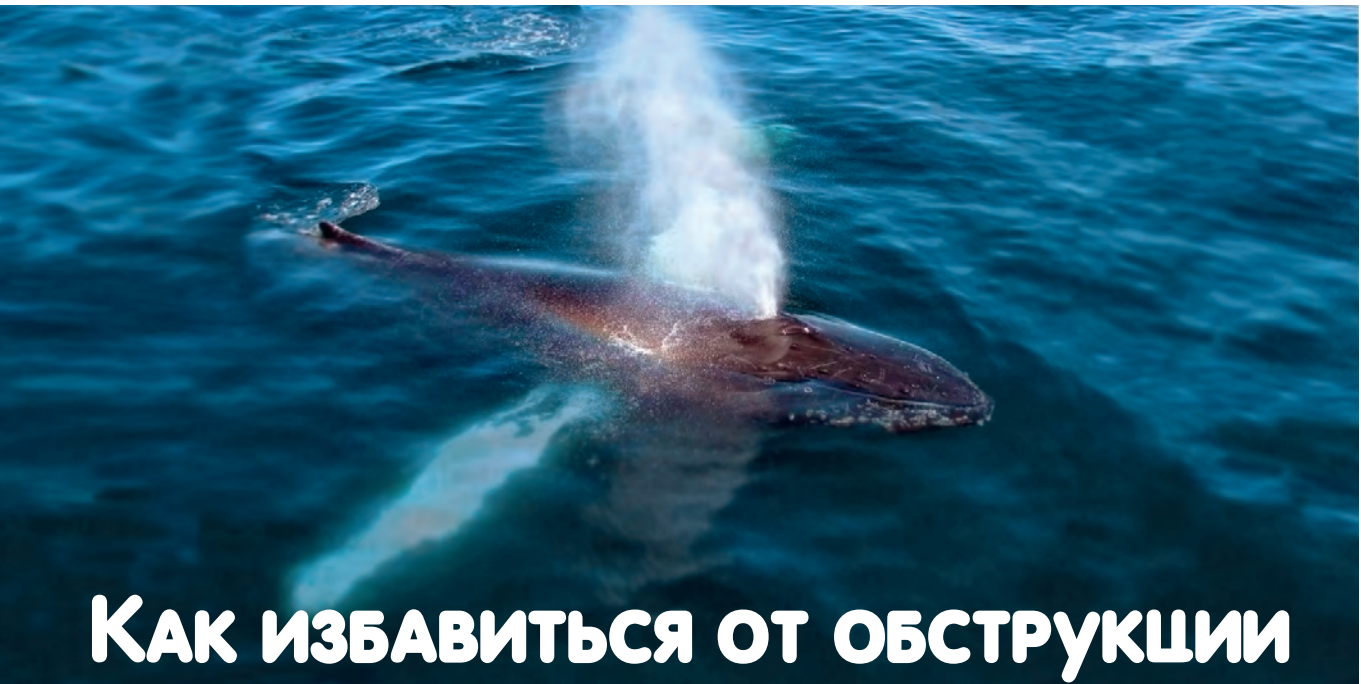
Рег. уд.: ЛСР-006143/10-300610

На правах рекламы

1. О.В. Халецкая, В.В. Солцнев. Лечение новорожденных и детей раннего возраста с затяжной конъюгационной гипербилирубинемией, Медицинский альманах, №2(21), 2012 г., с. 182-186.

2. Б.Б. Леденев. Оптимизация терапии новорожденных с малой массой тела, непрямой гипербилирубинемией и транзиторной ишемией миокарда. 2011.

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



# КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ОБСТРУКЦИИ

Только что малыш был бодр и весел, как вдруг начал задыхаться, потерял сознание... Родители в панике бросаются вызывать «скорую», но, увы, врачи не всегда успевают вовремя. А что делать до приезда доктора, родители, как правило, не знают. То, что простые граждане не владеют элементарными приёмами оказания первой помощи в критических состояниях, — беда и вина нашего общества.

**У** меня есть знакомые, двухлетний сынишка которых подавился морковкой. Рассмешили ребёнка во время еды, и кусочек пищи попал ему в дыхательное горло. Родители, вместо того, чтобы похлопать его по спинке, растерялись и стали вызывать «скорую». Пока она ехала, малыш умер прямо на глазах у родителей. На этих людей до сих пор страшно смотреть, так они переживают это несчастье, терзаются чувством вины...

Чтобы не было беды, нужно внимательно следить за ребёнком, создавать ему безопасные условия. А если несчастье всё-таки случилось, каждый родитель должен знать алгоритм

мероприятий, который необходимо произвести в том или ином случае. Предлагаю начать такой «ликбез» с довольно распространённой и опасной для жизни ситуации — *обструкции дыхательных путей инородным телом*.

Обструкция — это внезапное развитие дыхательной недостаточности. Как правило, проблема возникает совершенно неожиданно, без каких-либо других признаков заболевания. Например, если ребёнок только что ел или играл с мелкими предметами.

При попадании инородного тела в дыхательные пути малыш немедленно реагирует кашлем, пытаясь вытолкнуть его. Само-

стоятельный кашель эффективнее и безопаснее, чем приёмы, которые может применить спасатель. Однако если кашля нет или он неэффективен, ребёнок быстро переходит в состояние асфиксии — задыхается. В этом случае ваши действия должны быть быстрыми и уверенными.

## Устранение обструкции

Если кашель эффективен, необходимости во внешнем вмешательстве нет. За малышом нужно внимательно наблюдать и побуждать к кашлю.

Когда вы видите, что кашель неэффективен или становится таковым, а ребёнок ещё в сознании, следует стукнуть его по спине. Если удар по спине не

помог устранить обструкцию, необходимо применить специальные приёмы, которые вызывают искусственный кашель, повышают внутригрудное давление и помогают вытолкнуть инородное тело.

### Удары в спину. Грудные дети

Ребёнка удерживают в положении вниз головой — это способствует выходу инородного тела под действием силы тяжести. Сидящий или стоящий на коленях спасатель должен иметь возможность безопасно держать малыша поперёк колен. Голову грудного ребёнка поддерживают с двух сторон нижней челюсти пальцами одной руки. Нельзя сдавливать мягкие ткани под нижней челюстью, так как это может усугубить обструкцию дыхательных путей. Нужно нанести до пяти резких толчков основанием ладони в спину между лопаток. Цель — удалить обструкцию как можно меньшим количеством толчков, не обязательно наносить все пять.

### Толчок в грудь. Грудные дети

Ребёнка держат в положении с головой, направленной вниз, лицом вверх. Это можно сделать безопасно, протянув свободную руку вдоль его спины и охватив его затылок ладонью.

Малыша следует удерживать рукой, уложенной на колено. Намечают точки для компрессий грудной клетки (на нижней половине

грудины, приблизительно на один поперечный палец выше мечевидного отростка). Затем наносят пять резких толчков грудной клетки. С грудными детьми нельзя использовать толчки в живот (приём Геймлиха).

### Удары в спину. Дети старше 1 года

Толчок в спину эффективнее, если ребёнка удерживают в положении головой вниз. Небольшого малыша можно разместить поперёк колен спасателя, как и грудного. Если это невозможно, ребёнка удерживают в склонённом вперёд положении и наносят толчки сзади. Если результата добиться не удалось, а малыш всё ещё в сознании, нужно использовать толчки в живот.

### Толчок в грудь. Дети старше 1 года

Стоя в рост или на коленях позади ребёнка, охватите торс ма-

лыша под его руками. Сжатый кулак поместите в область между пупком и мечевидным отростком. Охватите кулак кистью другой руки и проведите резкий толчок внутрь и вверх. Этот приём повторяют до пяти раз. Нужно убедиться, что толчки приходятся не на мечевидный отросток или нижние рёбра — это может стать причиной травмы живота. После толчков в грудь или в живот состояние ребёнка оценивают повторно.

### Если эти меры не помогли, начинают делать компрессии

У всех детей компрессии прилагают к нижней половине грудины. Для этого найдите мечевидный отросток грудины, прощупав угол соединения нижних рёбер в середине. Компрессии прилагают к груди на один поперечный палец выше этой точки. Нажимать надо жё-



стко и быстро. После 15 компрессий разогните голову, поднимите подбородок и сделайте два эффективных вдувания. Продолжайте компрессии и вдувания в соотношении 15:2.

### **Компрессии грудной клетки. Дети младше 1 года**

Установите оба больших пальца вплотную друг к другу на нижней половине грудины, их кончики должны быть направлены к голове ребёнка. Остальные пальцы ваших рук охватывают нижнюю половину грудной клетки и поддерживают спинку малыша.

### **Компрессии грудной клетки. Дети старше 1 года**

Установите ладонь одной руки на нижнюю половину грудины. Поднимите пальцы, чтобы убедиться, что давление не приходится на рёбра ребёнка. Располагайтесь вертикально над грудной клеткой пострадавшего и выполняйте компрессии прямыми руками, погружая грудину, по крайней мере, на одну треть поперечного размера грудной клетки (приблизительно 5 см). Для крупного малыша или при спасателе маленького

ребёнка оставлять нельзя, и необходимо принять самые активные меры для того, чтобы малыш как можно быстрее получил квалифицированную медицинскую помощь.

### **Ребёнок без сознания с обструкцией**

Если малыш с обструкцией без сознания, его нужно положить на плотную ровную поверхность. После этого откройте ребёнку рот и осмотрите на наличие каких-либо видимых объектов. Если таковые есть, следует попытаться их удалить одним пальцем. Не нужно пробовать очищать рот пальцем повторно или вслепую — это может протолкнуть объект ещё глубже в глотку и вызвать повреждение.

### **Искусственное дыхание**

Попытайтесь открыть дыхательные пути, регулируя при этом подъём подбородка/разгибание головы. Можно сделать несколько искусственных вдохов, оценивая адекватность каждого из них: если вдох не поднимает грудную клетку, перед следующей попыткой измените положение головы.

нос малыша, достаточное для видимого подъёма грудной клетки. Удерживая положение головы и поднятый подбородок, отнимите свой рот от рта пострадавшего и наблюдайте за снижением грудной клетки по мере выхода из нее воздуха. При проведении искусственного дыхания младенцу нельзя разгибать голову.

После пяти начальных искусственных вдохов проверьте наличие признаков восстановления спонтанного кровообращения: пульс, движение, кашель. Затем можно продолжить искусственное дыхание. Если ребёнок пришёл в сознание, его нужно уложить в безопасное положение на боку (положение для пробуждения) и следить за дыханием до приезда скорой.

Иногда у малыша сохраняются кашель и затруднение глотания. Это может означать, что части инородного тела всё ещё остаются в дыхательных путях и пострадавшего нужно отправить в лечебное учреждение. Всех детей, которым оказывали помощь с применением ударов по спине и толчков в живот, следует госпитализировать и обследовать на предмет травм.

Даже если вам удалось привести ребенка в чувство и он ни на что не жалуется, не отменяйте вызова скорой. Пусть врачи посмотрят малыша, послушают дыхание, проверят, не осталось ли в лёгких инородных тел.

**Виктор МОРОЗ,**  
доктор медицинских наук,  
профессор, член-корреспондент РАМН, директор  
Института общей  
реаниматологии  
им. Неговского РАМН

**Даже если вам удалось привести ребёнка в чувство, и он ни на что не жалуется, не отменяйте вызова «скорой»**

роста это проще сделать двумя руками с переплетёнными пальцами.

Если инородное тело не выскочило, а пострадавший всё ещё в сознании, продолжают последовательность толчков в спину и грудь (для грудных детей) или в живот (для детей старше 1 года). На этой стадии

### **Искусственное дыхание. Дети младше 1 года**

Убедитесь в нейтральном положении головы и поднятом положении подбородка. Сделайте вдох и накройте рот и нос ребёнка своим ртом, убедитесь в герметичности. В течение 1–1,5 секунд произведите равномерное вдувание воздуха в рот и

# ЖИЗНЬ КАК ПЕСНЯ



Хотите, чтобы малышу был понятен мир музыки? С первых месяцев разговаривайте с ним нараспев, пойте песенки. И у крохи непременно появится желание подпевать.

**П**ервые песенки-игры должны быть непродолжительны, ими можно сопровождать несложный массаж, который мама делает малышу сама. Когда крохе исполнится 2–3 месяца, предложите ему элементарные музыкальные инструменты и музыкальные игрушки — колокольчики, трещотки, барабанчики, бубенцы.

С четырёх месяцев побуждайте ребёнка «петь» самостоятельно. Попробуйте во время его лепетания издать звук, которого нет в детском «репертуаре». В ответ на лепет давайте вариации своих звуков: меняйте их ритм, высоту, пойте короткие слова. С 3–4 месяцев можно танцевать с ребёнком на руках под пласо-

вые песенки, такие как «Ах, вы сени, мои сени», «Во саду ли».

Чтобы привлечь внимание малыша 5–6 месяцев к звукам, можно поиграть с ним в «прятки»: искать вместе звучащий предмет или игрушку. В 8 месяцев он уже пытается делать движения в такт музыке, а после года ему хочется пуститься в пляс. Предложите ребёнку в качестве партнёра куклу или игрушку.

Когда малышу исполнится 10 месяцев, знакомьте его с иллюстрациями, которые подходят к тексту песенки. Чтобы заинтересовать ребёнка книгой, сядьте за музыкальный инструмент. Пересказывайте содержание картинок максимально просто, указывайте на персонажей и изображайте звуки, которые издаёт тот или иной зверь. Чередуйте рассказ с пением песенок.

**Анна БЫЧКОВА,**  
преподаватель музыки

# СПОКОЙНЫЕ НОЧИ

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

**С**реди, казалось бы, полного благополучия и без видимых причин ребёнок начинает вдруг пронзительно кричать, проявлять беспокойство. Он не реагирует на ласковые слова матери и попытки успокоить его, бросает грудь. Чаще всего это состояние ребёнка действительно связано с кишечной коликой — функциональным расстройством желудочно-кишечного тракта, которое возникает в процессе адаптации ребёнка к необходи-

мости самостоятельно переваривать пищу. Кишечная колика обычно внезапно появляется и также внезапно исчезает, продолжаясь от нескольких минут до нескольких часов. Колики появляются чаще во второй половине дня, при перемене погоды, сопровождаются вздутием живота, «бурлением» в животе, отхождением газов. Подобные нарушения обычно проходят в возрасте 3–4 месяцев.

*Как же лучше помочь?* Для нормализации деятельности ки-

шечника при колике малышу может помочь «Боботик» — препарат, содержащий симетикон и улучшающий отхождение газов. Симетикон в «Боботике» находится в виде эмульсии. Её нужно принимать по 8 капель 4 раза в день. Удобно, что эмульсию можно добавлять в бутылочку с детским питанием и питьём.



На правах рекламы

Рег. уд.: ЛСР-006455/09 от 13.08.2009

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПОЖАЛУЙСТА, ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ



# Еда в радость

Многие мамы очень беспокоятся, если малыш неохотно ест, а иногда и вообще отказывается кушать. Чтобы накормить любимое чадо, они идут на самые разные ухищрения: долгие уговоры, сказки, песни, шутки-прибаутки. Иногда доходит даже до танцев...

## ■ Все дети – разные

Хороший аппетит и некоторая «упитанность» малыша у нас традиционно ассоциируются со здоровьем и хорошим развитием. Этот стереотип поддерживает реклама: на молодую маму обрушивается поток информации о необходимости сбалансированной детской диеты, опасности нехватки какого-то витамина или микроэлемента, о плюсах использования детских продуктов того или иного производителя. Естественно, у женщины появляется тревога – правильно ли питается её ребёнок? И, как результат – неустанные попытки накормить его, ежедневное взвешивание и плохое настроение, если он не прибавил «обещанных» в инструкции граммов.

Однако родители часто упускают из виду тот простой факт, что все дети разные и существуют достаточно широкий диапазон индивидуальных различий. Одни любят покушать, а другие – «малоежки». Некоторые склонны к полноте, а есть и худенькие. Но всё это – варианты возрастной нормы.

Конечно, любые сомнения мамы по вопросам веса, физического развития и рациона питания ребёнка нужно обсуждать с врачом-педиатром, а при необходимости и с детским диетологом. И если доктор выявляет у малыша какие-либо проблемы, то родителям нужно неукоснительно следовать всем рекомендациям врача. Но не забывайте

о том, что, помимо физиологических, существуют и психологические причины отказа ребёнка от еды.

## ■ Куда уходит природная мудрость?

Часто приходится наблюдать, как мама с повышенным уровнем тревожности пытается накормить ребёнка, который просто не успел проголодаться. Особенно такая настойчивость свойственна мамам первенца. С опытом, как правило, приходит понимание того, что малыш обязательно сообщит (сначала криком, позже словами) о любых своих насущных потребностях, будь то голод или жажда. И чем раньше мама научится «слышать» ребёнка и доверять при-

родной мудрости организма, тем лучше будет и ей, и малышу.

Вспомните о том, что маленький человек приходит в этот мир с инстинктивным пониманием того, что для него и его организма хорошо, а что плохо. Все младенцы негативно реагируют на холод или голод, зато тепло материнского тела и грудь с молоком малыш ценит очень высоко — только так он может обеспечить себе выживание и развитие в новой для него среде. Изначально пища оценивается положительно, но когда наступает насыщение, молоко, к которому младенец так страстно стремился несколько минут назад, теперь отвергается, и если его предложить ещё раз, младенец отвернётся от материнской груди с выражением явного недовольства.

В своих работах американский психолог, один из лидеров гуманистической психологии Карл Роджерс, описал и прокомментировал совершенно удивительный факт: маленький ребёнок совершенно точно знает, что ему необходимо для жизни и развития. Этот феномен он называет «природной мудростью организма» или «ценностным процессом».

Но что же происходит дальше с этим высокоэффективным способом оценки действительности? По мере роста малыш начинает испытывать давление со стороны окружающего мира. Его кормят, когда он не голоден, заставляют есть то, что не нравится, и ребёнок постепенно перестаёт слышать «голос» своего тела. Чем больше малышу «навязывают», тем дальше уходит этот голос. Ребёнок как бы теряет способность правильно оценивать ситуацию. Это имеет множество негативных последствий, в том

числе — расстройства пищевого поведения: переедание или потеря аппетита, апатичное отношение к еде.

Нужно помнить и о том, что одной из причин потери аппетита может быть стресс, который переживает малыш: появление братишки или сестрёнки, ссора родителей, грубость, допущенная кем-то из членов семьи, трудности адаптации при посещении детского сада или школы. При внезапном изменении аппетита попробуйте разобраться, не испытывает ли ребёнок стресс по тому или иному поводу. Он может быть ещё слишком мал для того, чтобы понять это самостоятельно, а тем более облечь свои чувства в словесную форму. Родители должны сделать все возможное для того, чтобы удалить источник его негативных переживаний.



Кормят, когда не голоден, заставляют есть то, что не нравится — так ребёнок перестаёт слышать «голос» своего тела

- Учитывайте состояние ребёнка, когда приглашаете его к столу. Если он слишком увлечён игрой, перевозбуждён или расстроен, то это наверняка отразится на аппетите. А если малыш хорошо выспался, спокоен и весел, то кушать будет с удовольствием. Известный русский физиолог И.П. Павлов утверждал, что

## Учите малыша доверять природной мудрости организма

Если вы хотите, чтобы ваш ребёнок кушал с удовольствием, прислушайтесь к нашим рекомендациям.

- Дайте малышу возможность проголодаться! Хорошо, если он перед едой долго гулял на свежем воздухе. Очень важно соблюдать режим питания, то есть кормить в одно и то же время.

- Старайтесь не перебивать аппетит сладостями и перекусами. Ребёнок, съевший полпачки печенья до обеда, вряд ли будет прилежно кушать суп. Скажите малышу, что он обязательно получит сладости после обеда, и обязательно выполните это обещание!

«только еда с аппетитом может быть максимально полезной!»

- Не кормите насильно, не наказывайте за то, что ребёнок не доел все до конца. У него могут возникнуть стойкие негативные эмоции относительно всего процесса потребления пищи, и он будет отказываться идти за стол, даже если голоден. Наша задача — не заставить, а добиться того, чтобы малышу «хотелось»!

- Старайтесь сделать сам процесс еды максимально приятным. Купите ребёнку персональную посуду, которая должна ему нравиться. Очень важно красиво сервировать стол, ведь эстетиче-







## ПРОГРАММА ЗДОРОВЬЯ

Маленький ребёнок растёт стремительно, к году утраивая свой вес. Но для правильного развития организму нужны разнообразные пищевые вещества – макро- и микронутриенты. Если их не хватает, возникают дефицитные состояния, которые могут негативно отразиться на развитии крохи.

**П**итание в детском возрасте определяет «программу здоровья» на всю последующую жизнь. Фундамент здоровья – грудное вскармливание, так как мамино молоко – источник всего самого необходимого. Вот несколько примеров. Белки необходимы для роста и построения клеток, кальция и фосфор – для правильного фор-

мирования костного скелета и профилактики рахита. Недостаток железа приводит к развитию железодефицитной анемии. Ещё одна опасность – дефицит йода, необходимого для нормальной работы щитовидной железы. Для правильного развития малышу нужны витамины. Например, витамин А регулирует функцию кожи и слизистых оболочек, а D – процессы формирования костей. Основной их источник – продукты питания, хотя небольшие количества витамина D могут образовываться в коже.

В грудном молоке содержатся все необходимые вещества в правильных соотношениях, и его вполне достаточно для успешного развития младенца для первых 4–6 месяцев жизни. Но к полугоду у большинства детишек усложняется характер пита-

ния: в рацион добавляются блюда прикорма.

Многих родителей интересует: какое место занимает в питании современного ребёнка коровье молоко? С позиций современной науки, обычное коровье молоко – не самый лучший продукт для малыша. Поэтому для детей старше года разработаны специальные молочные смеси и напитки – так называемые «третьи формулы».

Голландская компания ФризлендКампина разработала молочный напиток Friso 3 для детей старше года. Содержание белков, жиров, углеводов и витаминов в составе продукта соответствует потребностям малышей. Friso 3 содержит пребиотик инулин, что способствует росту полезной кишечной микрофлоры и уменьшает риск дисбактериоза кишечника. Два стакана Friso 3 (400 мл) на 50% обеспечивают суточную потребность в железе и кальции, на 40% – в витамине А, на 50% – в витамине D и на 80% – в йоде. Риск дефицита важнейших пищевых веществ существенно снижается. Поистине удачное сочетание приятного (ванильный вкус) с полезным!

Горячая линия Фрисо:  
8-800-333-25-08

Клуб для мам: [frisoclub.ru](http://frisoclub.ru)

### Знаете ли вы?

В питании ребёнка после года молочные продукты занимают значительную часть – около 40%. Однако при использовании цельного коровьего молока ребёнок получит избыток белка и минеральных солей (повышается нагрузка на почки), уменьшение потребления железа, йода, витаминов А и D. Специальные смеси и напитки, сбалансированные по составу, помогают укрепить иммунитет малыша, способствуют развитию мозга и зрения.

Товар сертифицирован





- Закрепление навыков правильного физиологического дыхания, формирование плавного речевого выдоха.

- Закрепление и усовершенствование навыков физиологического и речевого дыхания, выработка координации процесса дыхания.

На отработку каждой ступени, в зависимости от индиви-

дуальных возможностей ребёнка, отводится от полутора до двух с половиной месяцев. Главные правила дыхания таковы:

- вдох должен производиться через нос, а выдох через рот;

- при вдохе нужно следить, чтобы плечи ребёнка не поднялись, важно сохранять спокойное положение тела;

- выдыхать воздух следует плавно, не торопясь, чтобы щёки не раздувались.

**Евгения БАБЕНКОВА**,  
кандидат педагогических наук, Институт возрастной физиологии РАО

**Светлана ПОПОВА**,  
учитель-логопед Лекотеки и Службы ранней помощи при ГБОУ д/с 1221

### **Упражнения первого этапа обучения:**

#### **«Подуй на свои ручки»**

Ребёнок лежит (в таком положении больше работает диафрагма) и делает глубокий вдох носом, а потом продолжительный выдох ртом, чтобы почувствовать сильный «ветер» на своих ладошках.

#### **«Сдуй листочек»**

Малыш лежит, ему на лицо кладут лист бумаги небольшого размера и просят подуть на него так, чтобы он улетел.

#### **«Подуй на верёвочку»**

Ребёнка просят в положении лёжа подуть на верёвочку, которая висит над его лицом.

#### **«Задуй свечу»**

В положении сидя малыш 5–10 раз задувает свечу с озвученным выдохом, произнося «П-ф-ф-ф».

### **Упражнения второго этапа обучения:**

#### **«Пузырики»**

В положении сидя или стоя ребёнок делает глубокий вдох через нос, надувает щёки — «воздушные шарик» — и медленно выдыхает через чуть приоткрытый рот. Повторить 3–4 раза.

#### **«Насос»**

Исходное положение — стоя. Малыш ставит руки на пояс, слегка приседает — вдох, выпрямляется — выдох. Постепенно приседания становятся

ниже, вдох и выдох длительнее. Повторить 3–4 раза.

#### **«Певец»**

В положении стоя ребёнок пропевает гласные звуки: «а», «о», «у», «и». Каждую букву нужно тянуть на протяжении десяти секунд, стараясь постепенно удлинять звучание.

#### **«Пение с движением»**

Ребёнок пропевает гласные звуки, делая при этом двигательные упражнения.

**«А».** Исходное положение — руки «по швам». Произнося звук, медленно поднимаем их вверх и тянем как можно выше.

**«О».** Исходное положение — руки подняты над головой. Произнося звук, медленно опускаем руки.

**«И».** Исходное положение — руки вытянуты вперёд и сведены вместе. Произнося звук, разводим их в стороны. Это упражнение формирует у ребёнка и фонетический, и двигательный эталон звука.

**«У».** Исходное положение — руки разведены в разные стороны и находятся на уровне плеч. Произнося звук, медленно сводим их вместе. Взрослый движением рук показывает ребёнку, что губы должны быть узкими, как «трубочка».

### **Упражнения третьего этапа обучения:**

#### **«Мычалка»**

Исходное положение: малыш стоит ровно, руки опущены. Ло-

гопед предлагает ему сделать два спокойных вдоха и два спокойных выдоха, а после третьего глубокого вдоха, медленно выдыхая носом, произнести звук «М-М-М». Выполнять 10–15 секунд.

#### **«Звуки»**

**«У-У-У»** — идёт недобрый человек, его надо прогнать (топать ногами).

**«А-У-У»** — путник заблудился, ему надо показать дорогу (хлопать руками по бедрам, будто сучья трещат).

**«Э-Э-Э-Й»** — все зовут своих друзей (изобразить руками жест «иди сюда»).

**«У-А-А»** — одного малыша забыли позвать (руками протираем глаз, будто плачем).

**«Ы-Ы-Ы»** — пришло время всем собраться на поляне (хлопать в ладоши).

#### **«На турнике»**

Ребёнок стоит, ноги вместе, и держит в обеих руках перед собой гимнастическую палку. Педагог предлагает поднять палку вверх, на вдохе подняться на носки, а на длинном выдохе опустить её назад, на лопатки. Выдыхая, произносить звук «ф-ф-ф-ф-ф». Повторить 3–4 раза.

#### **«Летят мячи»**

Малыш стоит, руки с мячом подняты вверх. Потом бросает мяч от груди вперёд, и при этом произносит, выдыхая, длительное «у-х-х-х-х». Повторить 5 раз.

# ПОИГРАЕМ ВМЕСТЕ

Основной формой игровой деятельности детей в раннем возрасте является процессуальная игра, когда малышу необходим свободный выбор игрушек, действий, сюжета. В условиях такой игры реализуется творческая активность ребёнка, радость самостоятельных «открытий», удовольствие от свободы самовыражения.

**П**равильная организация предметной среды является одним из важных условий возникновения и развития процессуальной игры.

В комнате должно быть достаточное количество разных игрушек, которые расставляются так, чтобы побуждать ребенка к разыгрыванию того или иного сюжета. Потом создаются зоны, специально предназначенные для разнообразных сюжетных игр: приготовления еды, кормления, сна, купания кукол, игры в магазин, больницу, парикмахерскую. В определённых местах размещаются машинки и строительный материал, хранятся наборы инструментов, игрушек для зоопарка, цирка.

Игровое пространство должно быть удобным, а игрушки в свободном доступе, иметь своё постоянное место, чтобы можно было легко находить нужные для игры предметы.

Игра — это свободная деятельность, и ребёнок имеет право играть там, где ему удобно. Например, лечить куклу, играть с маленькими игрушками он может на свободном столике или на коврике. Меняя по своему желанию место игры, дети чувствуют себя свободнее. Освоение более широкого игрового пространства даёт возможность варьировать усло-

вия игры, открывает простор для детской фантазии.

Если ребёнок вместе со взрослым или сам организовал игровое место где-нибудь в уголке, на коврике или на стульчике, а затем прервал игру, не следует сразу же требовать убрать игрушки на место или убирать их самим. Сохранение игрового пространства способствует возобновлению игры, дальнейшему развитию сюжета.

Для поддержания у детей интереса к игре желательно периодически обновлять игровой материал, заменять надоевшие малышам игрушки другими, ко-

торые временно могут храниться в закрытом шкафу.

Игрушки для сюжетных игр традиционно подразделяются на два вида. Один из них — реалистические игрушки: куклы, с закрывающимися глазами и подвижными частями тела, посуда, машинки, мебель. Другие — прототипические — условно воспроизводящие детали предмета: кукла с нарисованным лицом или плита, на которой нарисованы конфорки и духовка. У ребёнка должны быть игрушки разных видов.

Желательно, чтобы в группе были куклы разного «возраста», с разнообразной мимикой. Хорошо, если разных рас и национальностей, профессий.

Размер кукол имеет немало важное значение. Следует иметь в виду, что очень крупные куклы неудобны для манипуляций, малышам трудно удержать их в руках, они чаще сидят в статичных позах и используются в незначительном числе игровых ситуаций. Таких кукол легче





кормить, причёсывать, лечить, но неудобно пеленать или купать. Для гибкого использования хороши небольшие куклы-голыши: их легко носить, укачивать, купать, пеленать, сажать и пр.

Помимо кукол ребёнку нужны игрушечные животные, птицы, рыбки и прочее, также сделанные из разных материалов, иметь разные размеры и яркую окраску.

Позаботьтесь о наборах игрушек для разыгрывания различных сюжетов:

- «уход» за куклами и животными (игрушечные мебель, посуда, постельные принадлежности, одежда, обувь);
- лечение (игрушечные медицинские наборы);
- игра в магазин (наборы овощей, фруктов и других продуктов);
- игра в парикмахерскую (зеркало, расческа, щётка для волос);
- строительство (строительные наборы, конструкторы);
- ремонт (набор игрушечных инструментов);
- путешествия (автомобили, поезд, самолеты, кораблики).

Для разыгрывания любых сюжетов необходимы также предметы-заместители — не имеющие сходства с реальными вещами, но удобные для использования в условном значении (кубики, палочки, шарики, детали от пирамидок, конструкторов,

фигурные катушки). Для хранения этих предметов нужны специальные ёмкости. Они должны быть в открытом доступе и располагаться в месте, отведённом для сюжетных игр, так, чтобы и воспитатель и дети могли при необходимости воспользоваться ими.

Что же делать, чтобы игра детей развивалась как творческая деятельность? Для этого необходимо создавать особые условия, предполагающие обогащение жизненного опыта детей в процессе общения взрослых с детьми во время игры. Обогащение жизненного опыта детей важно потому, что именно он ложится в основу сюжетных игр ребёнка.

Важно наблюдать за действиями взрослых и сверстников, обсуждать их с малышом, комментировать. Например, как взрослые моют посуду, застилают кровати, кормят, одевают, умывают малышей.

Обсуждайте с детьми домашние дела взрослых.

Привлекайте детей к посильному участию в семейных делах.

Читайте малышу детские книжки, рассматривайте и обсуждайте картинки, рассказывайте доступные пониманию интересные истории из жизни взрослых, детей, животных.

Личностно-ориентированное общение — необходимое условие возникновения и развития игры. Ведь ребёнок вступает в игру только с теми взрослыми, с которыми у него установлен эмоционально-положительный контакт, сложились партнёрские, доверительные отношения.

Вовлекая ребёнка в игру, стремитесь к равноправному партнёрству даже с самыми маленькими. Знакомя ребёнка с сюжетом игры, показывая пра-

вила, следует отказаться от поучающего тона, замечаний. Игра — не формальное занятие, она должна доставлять удовольствие. Вместо директивных указаний («покорми», «искупай») для побуждения ребёнка к игре используйте косвенные методы — обращайтесь с вопросами, просьбами, предложениями. Следует чаще обращаться к ребёнку от имени персонажа, например, от имени куклы. Взрослый может заинтересовать ребёнка игрой лишь тогда, когда сам эмоционально включен в неё. Проявляя в игре собственную фантазию, вы создадите наиболее благоприятную атмосферу для развития творческой игры детей.

Необходимо осуществлять индивидуальный подход, учитывать эмоциональное состояние ребенка, его желание и умение играть. Если ребёнок ещё совсем не умеет играть, его нужно заинтересовать, показать ему несколько игровых действий, предложить повторить их. Если ребёнок играет слишком однообразно, подключитесь к игре, помогите разнообразить её. Кому-то достаточно предложить игрушки, а кому-то помочь советом или предложением. При этом, проявляйте деликатность. Если ребёнок чем-то увлечен, не следует прерывать его занятие, а найти для совместной игры другое время. Взрослые должны выделять специальное время для свободной игры детей, не подменять игру занятиями, предоставлять малышам выбор игровых сюжетов и игрушек.

Помните, доброжелательное внимание и поощрение взрослого стимулируют любую, в том числе и игровую деятельность детей.

*Людмила ГАЛИГУЗОВА, кандидат психологических наук*



*Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым: пусть он работает, действует, бежит, кричит, пусть он находится в постоянном движении!*

**Жан-Жак Руссо**

# НЕПОСЛУШНЫЕ

Как показывает статистика, подавляющее большинство родителей, среди которых немало учителей, психологов, воспитателей и врачей, сталкиваются с проблемой нарушения поведения, то есть повышенной активностью, а иногда даже агрессивностью своих малышей.

**П**олучается, что даже профессионалы далеко не всегда могут правильно построить отношения с ребёнком, и «непослушание» стало едва ли не главной отличительной чертой современных детей. Под этим термином специалисты понимают три вида поведения.

- Малыш не выполняет указания взрослого в течение «допу-

стимого» времени. В большинстве случаев «допустимое» время не превышает пятнадцати секунд, хотя родители могут выдвигать конкретные условия, например: «Когда досмотришь мультфильм, собери игрушки!»

- Ребёнок перестаёт подчиняться указаниям взрослого и не выполняет его требования.

- В определённой ситуации малыш не способен следовать

правилам поведения, которые для него сформулировали родители.

Как видите, речь идёт о пассивном уклонении от выполнения требований взрослых или установленных домашних правил. Именно в таких случаях говорят о непослушании. Однако иногда дело доходит и до «вызывающего поведения», когда ребёнок оказывает активное «сопротивление» — отказывается вербально, устраивает истерики или даже проявляет физическую агрессию.

Родители должны понимать, что определённая степень «неповиновения» нормальна для детей, особенно старших дошкольников, и такие проявления не нужно рассматривать как патологию. Иногда для решения проблемы используют щадящие способы вмешательства, такие как тренинг взрослых по коррекции поведения ребёнка. Основанием для проведения лекарственной терапии может служить наличие как минимум двух из перечисленных симптомов:

- некоторые элементы поведения ребёнка не соответствуют возрасту или проявляются в значительно большей степени, чем у его сверстников;

- малыш испытывает трудности с адаптацией в обществе: у него возникают проблемы с уходом за собой, социальным взаимодействием с членами семьи и ровесниками, выполнением соответствующих возрасту обязанностей по дому, а также самостоятельным соблюдением установленных правил;

- поведение ребёнка вызывает значительный эмоциональный дистресс, то есть страдание, а также ущерб для него самого или, что более вероятно, его ро-

дителей, братьев и сестёр, сверстников.

В этом случае у малыша может возникнуть дезадаптация и в дальнейшем сформироваться социальная и академическая неуспешность или даже антисоциальная активность. Это означает, что «приносящая ущерб дисфункция» существует, и возникшие риски оправдывают клиническое вмешательство.

### «Рецепт» для «нехочухи».

Некоторым родителям, у которых есть собственные психологические или психиатрические проблемы, значительные страдания причиняет даже нормальное, совершенно заурядное непослушание малыша. Терапия, связанная с поведением ребёнка, здесь не нужна: специалисты должны помочь взрослым изменить требования к малышу и справиться со своей болью.

Иногда мамы и папы, у которых нет серьёзных психологических расстройств, просто чрезмерно обеспокоены адаптацией ребёнка и уровнем собственной родительской компетентности. В этих случаях врачу достаточно только ободрить их: с малым всё в порядке, и взрослые вполне справляются со своими родительскими обязанностями.

И, наконец, самый распространённый вариант: уровень оппозиционного поведения ребёнка — выше нормального, но не достигает клинически значимого порога девиантности (отклонения): его поведение не заставляет страдать родителей и не приводит к значительному замедлению процесса адаптации. Окружающие считают таких детей упрямыми, волевыми, темпераментными, жёсткими, но эти характеристики личности сами по себе никак не оправды-

вают клиническое вмешательство.

Особое внимание родители и специалисты должны обратить на те редкие случаи, когда дети серьёзно страдают от собственного поведения, хотя оно не является клинически девиантным. Это возможно при возникновении социальной фобии, большого депрессивного, дистимического или обсессивно-компульсивного расстройства. Такие малыши, скорее всего, нуждаются в клиническом лечении.

Как видите, уважаемые родители, проблема «детского непослушания» многогранна и междисциплинарна. Для определения тактики работы с детьми, у которых она возникла, чрезвычайно важно как можно раньше выявитьстораживающие симптомы и сразу же обратиться к специалистам: неврологам, психологам, психиатрам, педагогам. С их помощью ваш ребёнок преодолеет все возникшие трудности и найдёт своё место в окружающем мире. А своевременно назначенное медикаментозное лечение не только гармонизирует развитие малыша, но и поможет решить многие семейные проблемы.

Симптомы оппозиционного расстройства у детей.

• Проявления негативного, враждебного поведения продол-

жаются как минимум шесть месяцев, при этом присутствуют четыре (или более) из следующих симптомов:

- часто выходит из себя;
- спорит с взрослыми;
- активно сопротивляется или отказывается выполнять требования родителей;
- специально раздражает окружающих;
- обвиняет других в собственных ошибках или неправильном поведении;
- легко обижается, его раздражают другие люди;
- бывает злобным и мстительным.

• Поведение ребёнка вызывает клинически значимое негативное влияние на его успехи в социальной, академической и трудовой деятельности.

• Нарушения поведения наблюдаются не только в связи с течением психотического расстройства или плохим настроением.

**Инна ЩЕДЕРКИНА,**  
кандидат медицинских наук,  
заведующая консультативно-  
неврологическим отделением  
Морозовской детской  
городской клинической  
больницы



Определённая степень «неповиновения» вполне нормальна для детей



# Мама, а ты меня любишь?..

Равнодушие родителей – стресс, который может стать хроническим. Он приводит к серьёзным психосоматическим расстройствам, в том числе – постстрессовой депрессивной реакции, бороться с которой очень тяжело. Обычно малыша с таким диагнозом на длительное время госпитализируют в психоневрологический стационар.

**П**о каким же признакам можно определить, что ребёнок находится в стрессовой ситуации и остро нуждается в вашем внимании?

**Симптомы детского стресса у грудных детей и малышей до 2 лет:**

- чрезмерная раздражительность;
- демонстративный отказ от кормления или потеря аппетита;
- ухудшение сна.

**У детей дошкольного возраста:**

- возросшая требовательность и частое проявление негодования;

- «возвращение в детство» (ребёнок 3–5 лет снова берёт в рот пустышку, мочится в штаны и так далее);

- чрезмерно усиленные детские страхи – не может уснуть из-за боязни темноты, смерти и тому подобное;

- частые вспышки агрессии, постоянная нервозность или понижение настроения без видимой причины;

- появление дефектов речи;
- гиперактивность или, наоборот, снижение активности;

- слёзная реакция на новых людей или новые обстоятельства.

**У школьников младших классов:**

- частые жалобы на головные боли, боли в области сердца, тошноту;

- ночные кошмары;
- быстрая утомляемость;
- постоянное стремление попать в какую-нибудь переделку, причинить себе вред;

- регулярные капризы и вызывающее поведение в течение целой недели и дольше;

- ложь;
- возвращение на предыдущую возрастную ступень: довольно взрослый ребёнок



начинает вести себя как маленький («впадает в детство»);

- расстройства без видимой причины;
- озабоченность сверх меры своим здоровьем;
- нежелание посещать школу и гулять с друзьями — замкнутость, отрешённость от мира;
- агрессивное отношение к окружающим;
- педантизм и максимализм в работе по дому и в учёбе: ребёнок слишком старается, чтобы его постоянно хвалили;
- заниженная самооценка;
- беспричинные тревоги, волнения и страхи;
- падение успеваемости вследствие ухудшения памяти и внимания;
- дефекты речи или нервные тики: моргание, глотание, намазывание локонов на пальцы и т.д.;
- ухудшение сна и аппетита или, наоборот, постоянная сонливость и повышенный аппетит.

### Как можно преодолеть детский стресс?

Очень важно прислушаться к разговорам, которые ребёнок ведёт со своими игрушками. В игре малыш проигрывает важную для себя ситуацию, а в разговорах с игрушками он более откровенен, чем с родителями.

Игры вообще хорошо помогают справиться с этой проблемой. Например, прятки учат ребёнка верить в то, что, несмотря на временное отсутствие, мама или папа всегда возвращаются. В игре можно проиграть тяжело перенесённую малышом ситуацию, породившую стресс, но так, чтобы всё закончилось хорошо. Помогают снять стресс и быстрое, механическое рисование яркими крас-

ками, возможность вдоволь покричать.

Но если вы видите, что не можете справиться самостоятельно, обязательно обратитесь к педиатру. Он назначит обследование для выявления заболеваний сердечно-сосудистой системы, органов пищеварения, оценит гормональный фон организма. Если результаты этих обследований будут в пределах нормы, то доктор может порекомендовать обратиться к психиатру или психотерапевту.

Лечение, как правило, включает в себя лекарственный компонент, который помогает организму справиться с повы-

тельный метод лечения стресса. Мало просто снять симптомы, нужно научить родителей малыша вести себя



**Прислушайтесь к разговорам, которые ребёнок ведёт со своими игрушками. С ними он более откровенен**

шенной нагрузкой. Это всем известные витамины, а также препараты-адаптогены, к которым относятся некоторые растения и лекарства животного происхождения. Они продаются в аптеках без рецепта, но имеют побочные действия и осложнения, например, могут вызвать аллергическую реакцию или бессонницу. Так что решение о приёме этих средств в любом случае лучше доверить врачу.

При наличии серьёзных проблем со сном доктор может назначить снотворное, а если у ребёнка сильно выражена тревога, возможно использование мягких транквилизаторов. При преобладании симптомов депрессии врач порекомендует антидепрессант.

Но лекарства всё-таки не основной, а, скорее, вспомога-

так, чтобы не провоцировать возникновение кризиса. Это самый сложный момент в работе психологов. Однако специалисты должны обязательно добиться нужного эффекта: при постоянном воздействии негативных факторов и отсутствии лечения хронический стресс у ребёнка может вызвать сбой в работе организма. При длительной выработке «гормонов стресса» — адреналина, гидрокортизола, инсулина железы истощаются, и возникает надпочечниковая недостаточность и сахарный диабет. Частыми осложнениями являются гипертоническая болезнь, астма, истерия и даже эпилепсия. Не доводите своего малыша до таких угрожающих состояний, ведь это самый дорогой и близкий вам человек!

# ПРИВЫЧКА ПРИВЫЧКЕ РОЗНЬ



Рис. Павла Зарослова

Взрослым очень не нравится, когда дети грызут ногти, ручки и карандаши, ковыряют в носу, раскачиваются, сосут палец или перебирают предметы. Перечень можно продолжить до бесконечности.

**О**бъединяет эти действия то, что ребёнок совершает их не до конца осознанно, погружаясь в состояние, когда он не полностью себя контролирует. Именно поэтому, сформировавшись и закрепившись однажды, они так трудно преодолеваются, повергая родителей в праведный гнев или уныние, формируя у малыша чувство вины.

Однако хорошо известно, что природа не терпит не только пустоты, но и бессмысленности — любое явление несёт в себе какую-то, не всегда очевидную, целесообразность. Если говорить о «вредной» привычке как об однообразном, многократно повторяющемся действии, которое производится автоматически и не имеет конкретной осознанной цели, то её значение для орга-

низма надо искать не вовне, а внутри.

## ■ Мозг хочет наслаждений

Несколько десятков лет назад был поставлен классический опыт на крысах. Животным вживляли электроды в определённые участки мозга, связанные с переживанием удовольствия, и давали возможность самим раз-

дражать их слабым электрическим током. Результаты опыта были печальны: крысы бесконечно нажимали на педаль, вызывающую «разряд удовольствия», забывали обо всех других потребностях и погибали, в конце концов, от истощения. Очевидно, что и мозг человека имеет способность изменять своё состояние за счёт внешних воздействий, «добывая» эти воздействия тогда, когда они ему необходимы.

Вспомните: вам приходилось, устав, слегка раскачиваться, сидя в кресле? Или постукивать пальцами по столу в ситуации напряжённого ожидания? Эти однообразные ритмичные движения слегка изменяют физиологическое состояние мозга. Психологи называют такие действия аутостимуляциями, с их помощью переходят в активное состояние особые структуры головного мозга, ответственные за чувство удовольствия.

Большинство «вредных» привычек как раз и носит характер аутостимуляций. Их однообразное повторение приводит к синхронизации мозговых ритмов, которая характерна для процесса засыпания — мозг погружается в состояние, промежуточное между сном и бодрствованием, тревога и напряжение притупляются.

Кроме этого, большинство привычек имеет и физиологическое значение: при обгрызании карандаша или ногтей сокращаются челюстно-лицевые мышцы, а также — забавно, но факт — улучшается мозговое кровообращение. Верчение предметов в руках, различные манипуляции пальцами стимулируют деятельность мозга — упражнения по мелкой моторике полезны для умственного развития ре-

бёнка. Раскачивание перед сном, сосание соски и даже такая неприятная «привычка», как биевание головой о подушку в процессе засыпания, — не что иное, как помощь в синхронизации ритмов мозга, необходимой для перехода ко сну.

### ■ Боль вместо радости

Известно, что «вредные» привычки чаще встречаются у детей с так называемым госпитализмом, — выросших в детских домах, живших в раннем возрасте длительное время в больнице без матери. Печальный жизненный опыт этих малышей способствует формированию повышенного уровня тревожности, а значит они активно используют разные способы самоуспокоения. И давно доказано, что «неправильное» воспитание с использованием сосок, колыбельных и укачивания младенцев способствует более активному созреванию мозговых механизмов. Как это ни парадоксально, ребёнок, которого достаточно долго не лишали груди и/или соски, во взрослой жизни имеет меньше потребностей в аутостимуляции, чем малыш, самостоятельно бодрствовавший и засыпавший.

Некоторые родители скажут: но мы столько времени посвятили нашему малышу, кормили грудным молоком почти до двух лет, а всё равно — и палец сосёт, и волосы перед сном на палец наматывает... Действительно, иногда дети из самых, казалось бы, благополучных семей тоже страдают «вредными» привычками. Потребность в аутостимуляциях велика у несбалансированного мозга, особенно в тех ситуациях, когда требования окружающего мира оказываются выше адаптационных возможностей малыша.

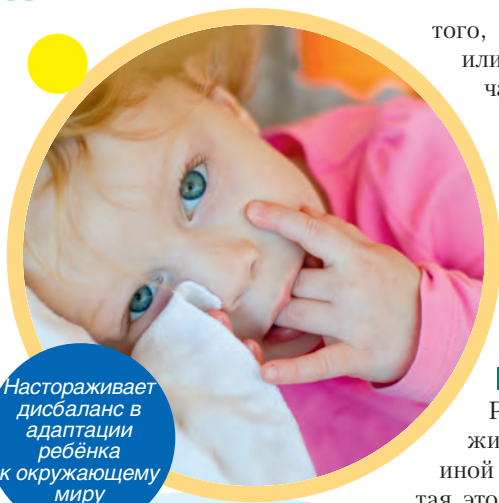
Крепкая, здоровая нервная система лучше выдерживает внешние воздействия, легче переходит от сна к бодрствованию и обратно. Но если она по каким-то причинам не очень устойчива (кислородное голодание во время беременности, частые простудные заболевания, врождённая повышенная чувствительность), внешние влияния могут оказаться для неё чрезмерными, и нервная система будет «защищаться» привычными аутостимуляциями.

Есть и крайне неприятные привычки, такие как выдёргивание волос на голове или теле, выщипывание ресниц, жевание языка, надкусывание внутренней поверхности щёк. Опыт показывает, что чаще всего они возникают в тех ситуациях, когда ребёнок недополучает положительный телесный контакт с близкими: объятия, поглаживания, игры. Болью он как бы стремится компенсировать нехватку тех ощущений, которые ему жизненно необходимы.

### ■ Что плохого во «вредных» привычках?

Главное, что настораживает при возникновении этих привычек у ребёнка, — дисбаланс в его адаптации к окружающему миру.

«Обычные» проблемы такого рода — сосание пальца, раскачивание, обгрызание ногтей, ковыряние в носу — встречаются часто, проявляются не очень интенсивно. Они не препятствуют развитию ребёнка, его взаимодействию с миром и обычно проходят сами. Но в ряде случаев нужно провести тщательный анализ причин возникновения этих привычек и провести серьёзные мероприятия по их преодолению: выщипывание волос и ресниц, нанесение себе повреждений. Они могут свидетельствовать о расстройствах



Настораживает дисбаланс в адаптации ребёнка к окружающему миру

психики малыша, поэтому нужно обязательно проконсультироваться у врача.

Если подойти к аутистическим проявлениям с профессиональной точки зрения, то «вредными» они становятся тогда, когда мешают ребёнку полноценно взаимодействовать с окружающим миром. Когда малыш избегает общения, не проявляет интереса к происходящему, заменяя это привычными действиями и «уходом в себя». В такой ситуации должен сказать своё слово специа-

того, чтобы поправить одежду или воротник, гримасничать. В основе навязчивых движений лежат другие мозговые механизмы, они менее произвольны и осознанны, чем привычные действия, хотя их причиной тоже могут служить тревога и утомление.

### ■ Лучший рецепт

Родители часто остро переживают появление той или иной привычки у ребёнка, считая это проявлением неправильного воспитания. Они ругают, запрещают, наказывают малыша — и приходят к обратному результату. Испытывая огромную тревогу под гнётом родительского прессинга, ребёнок ещё больше нуждается в самоуспокоении — и получает его привычным способом. Круг замыкается, а неспособный вырваться из него малыш постепенно убеждается в том, что он «безвольный», «испорченный», «нарочно огорчает родителей». Порицания и наказания не помогают отказаться от привычки (он делает это не со-

ребёнок занят и ему интересно, что происходит вокруг, то вряд ли он вспомнит о привычке сосать палец. Адекватный режим дня, соответствующие возрасту умственные и эмоциональные нагрузки, позитивные отношения с окружающими — лучший рецепт от «вредных» привычек.

Нужно ли взрослым обрывать, прекращать привычные действия ребёнка? Прекращённое действие возобновится опять, как только вы перестанете ему препятствовать. Ребёнок, впрочем, должен знать, что вы не одобряете эти действия, поэтому спокойно скажите ему: «Перестань, пожалуйста» или уберите руку из неподобающего места. Это более эффективно, чем длинные нравоучения или «страшилки» — мол, «будешь часто трогать, оно отвалится». Малыш и сам понимает, что делает не то, что надо, просто не контролирует себя в данный момент.

Главное — отнеситесь к «вредной» привычке спокойно и конструктивно. Подумайте, что вы можете сделать для её преодоления, но будьте готовы, что этого может оказаться недостаточно. Ни один самый известный специалист не обладает волшебной палочкой, взмахнув которой сможет сразу же разрешить проблему. Не травмируйте ребёнка своими переживаниями. Постарайтесь обеспечить его потребности в чувстве защищённости, в вашей любви, а также сне, отдыхе, впечатлениях, подвижных играх. Будьте последовательны в своём поведении, помогите малышу осознать, почему свои действия необходимо строго контролировать. И помните: привычки нелегко преодолеваются, но однажды проходят и больше не возвращаются.

**Анна ДРОБИНСКАЯ,**  
психиатр

## Малыш и сам понимает, что делает не то, что надо, просто не контролирует себя в данный момент

лист, так как велика вероятность душевного неблагополучия ребёнка.

В то же время не нужно путать «вредные» привычки с навязчивыми движениями — тиками. Часто взрослые склонны считать привычкой такие проявления, как поперхивание или подкашливание (без признаков простудного заболевания), передегивание плечами как бы для

всем осознанно, скорее автоматически уходя от неприятных ощущений), но заставляют ребёнка признать собственную порочность.

Попробуйте обратить внимание на те ситуации, когда малыш погружается в привычные действия. Это, как правило, либо усталость, либо тревога, либо скука. Следовательно, таких состояний и нужно избегать. Если

# ВИТАМИНЫ - ДЕТЯМ

Наверняка вы слышали не раз, как важны витамины и минералы для гармоничного роста и развития детского организма. Витамины входят в структуру многих органов и тканей, регулируют обмен веществ.

## Витамины необходимы:

— *Растущему организму*, особенно в период интенсивного развития, когда закладываются основы здоровья. Их дефицит замедляет рост, ухудшает физические и умственные показатели.

— *Во время обучения в школе*. Нагрузки в школе сказываются в первую очередь на нервной системе ребёнка. Недостаток витаминов снижает сосредоточенность и работоспособность.

— *Когда ребёнок болеет*. Недостаток витаминов усугубляется при любых заболеваниях. Применение лекарственных препаратов, антибиотиков усиливает витаминный дефицит. Любая болезнь будет протекать тяжелее, если организм недостаточно обеспечен витаминами.

— *При занятиях спортом*. Дополнительный приём витаминов С и Е уменьшает возникающие при спортивных нагрузках мышечные боли. А витамины-антиоксиданты: А, С, Е защищают ткани от повреждения.

**Важно помнить.** Несбалансированное питание, плохие экологические условия, ухудшение состояния здоровья детей — всё это делает необходимым приём витаминных препаратов.

Дефицит витаминов ведёт к нарушению процессов обмена и жизнедеятельности всего организма. Не надо забывать и о минералах, которые, в зависимости

от содержания в организме, делятся на макро- и микроэлементы. К первым относят кальций, натрий, калий, железо; ко вторым — никель, молибден, хром, медь, содержащиеся в микродозах.

Особенно ценны витаминные препараты, содержащие в составе и минеральные вещества, которые так же, как и витамины, играют важную роль в жизнедеятельности организма. Самыми необходимыми минералами для ребёнка являются кальций, магний и фосфор, так как эти минералы, каждый в отдельности и все вместе, отвечают за рост и развитие детского организма.

**Как обеспечить ребёнка витаминами?** Чтобы насытить организм витамином С, нужно каждый день съедать не менее полкилограмма яблок или выпивать 3–5 литров яблочного сока. А для того, чтобы обеспечить организм витаминами группы В, ребёнку необходимо ежедневно съесть почти килограмм чёрного хлеба, 300–400 г нежирного мяса (лучше телятины) или выпить около 2 л молока.

Обеспечить ребёнка всеми необходимыми витаминами только за счёт продуктов питания невозможно.

Поэтому в детском возрасте необходим дополнительный, курсовой приём поливитаминных минеральных комплексов.

**Пиковит Юник** — витаминно-минеральный комплекс для детей от 3 лет и старше. Он содержит 11 витаминов и 8 минералов — все необходимые вещества для здорового роста и развития ребёнка. **Пиковит Юник** — сбалансированный по составу комплекс, без красителей и консервантов, без искусственных подсластителей и ароматизаторов, а малышам понравятся жевательные таблетки, изготовленные в форме «медвежат».

**Я точно знаю!**

**Пиковит®**  
Витамины и минералы для успеха вашего ребенка!



**НОВИНКА!**  
Без красителей и консервантов

На правах рекламы

Свидетельство о гос. рег. № 77.99.11.003.Е.001524.02.14 от 04.02.14г.

**БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ**



## БЕГУНЫ И АКРОБАТЫ

Выбор спортивных занятий зависит от многих факторов. Но есть такие упражнения, которые необходимы для нормального развития и роста всех детей.

**И**так, начнём с *ходьбы*. Прогулки на свежем воздухе необходимы каждому человеку. Однако, гуляя с ребёнком, взрослым следует помнить, что темп прогулки нужно выбирать так, чтобы малыш не чувствовал себя несчастным. Как часто можно наблюдать такую картину: ребёнок просится на руки, а взрослые ругают его за упрямство, не отдавая себе отчёт в том, что маленькому человеку просто тяжело. Постепенно увеличивайте время непрерывной ходьбы: дошкольник 5,5–6 лет может гулять в небольшом темпе до 30–40 минут.

Лучшее место для прогулок — парки и скверы, а если там есть

небольшие подъёмы и спуски, то пользы будет ещё больше. Практикуйте и ходьбу по разным поверхностям: песку, гальке, дорожкам, усыпанном еловыми шишками, по траве (или снегу), даже в лесу или в поле по пашне. На ровной поверхности попытайтесь научить малыша ходьбе на носках и пятках, на наружном и внутреннем ребре стопы. Поиграйте с ребёнком: пройди, как ходит мишка, как лисичка или зайчик. Походите боком (правым и левым) и спиной вперед (со страховкой), в низком приседе (как утка) и с высоким подниманием бедра (как цапля).

Если в парке оборудована специальная площадка, то ваши заня-

тия пройдут ещё интереснее: можно пройти по бревну, перешагнуть через него (перелезть) или подлезть. Предварительно потренируйтесь: начните с ходьбы по прямой линии, нарисованной на асфальте, затем положите веревочку, доску, потом перейдите к ходьбе по поваленному дереву или бордюру. Хорошо походить с разным положением рук: в стороны, вверх, прижатыми к туловищу; с небольшим грузом на голове (например, мешочком с крупной 100 г) для формирования правильной осанки.

Не отменяйте прогулку в плохую погоду, она поможет закалить ребёнка — надо лишь правильно его одеть.

*Бег*, как и ходьба, необходим вашему малышу. В шестилетнем возрасте ребёнок может пробегать более 2 км. Все зависит от того, насколько он привык к

Дошкольники и младшие школьники легко справляются даже с длительными пробежками



и с разбега, с опорой и без, через скакалку и обруч, с поворотами на 90–180°. Есть немало подвижных игр с прыжками, например попрыгунчики, удочка, салки на одной ноге, классики.

**Метания и броски.** Дошкольника нужно научить метанию в цель и на дальность. Подойдут мелкие предметы: камушки, мячики, мешочки с песком или крупой, кольца и другие предметы (помните о безопасности окружающих!).

Броски и ловля мяча также помогут ему правильно развиваться. Существует так называемая «школа мяча», заключающаяся в обучении бросать этот предмет в различных направлениях и ловить его различными способами. Ловле, кстати, научить немного труднее, чем броску. В мяч интересно играть и с партнёром (сначала это должен быть кто-то из родителей), и у стенки, и просто отбивая от пола. Постарайтесь найти для ребёнка мячи разных размеров, с разным уровнем прыгучести, научить его отбивать и бросать мяч двумя руками и одной, на месте и в движении, с поворотами и прыжками. Для детей пяти-шести лет рекомендуется немало игр с мячом: попади в цель, зеваки, кто дальше, кто выше и многие другие.

**Висы и лазание.** Сейчас во дворах оборудовано немало игровых площадок, но трудно убедить некоторых взрослых в том, что для гармоничного развития ребёнку нужно много лазать, висеть, подтягиваться. «Снарядовая» гимнастика малышу просто необходима, эти упражнения развивают ловкость и силу. Многие родители приобретают для своих детей до-

машние гимнастические городки и с удивлением наблюдают за необыкновенной цепкостью маленького человека. Конечно, на первых порах необходимо подстраховывать ребёнка, следить, чтобы он не слишком затейливо использовал гимнастический снаряд. Положите на пол матрас, толстый коврик, а с места «приземлений» уберите мячи, игрушки и другие предметы.

Если гимнастического городка, шведской стенки, качелей, перекладины у вас нет, ребёнку всё равно необходимо заниматься гимнастикой и лазанием. Подойдут небольшой коврик, пара стульев и другая мебель, на которую малыш может залезть, не травмируясь. Однако такие игры лучше контролировать, чтобы избежать травм.

**Акробатикой** лучше заниматься вместе с ребёнком. На коврике можно легко научиться простейшим перекатам в группировке: вперёд-назад, в стороны. Детям, хорошо освоившим перекаты в группировке, можно предложить их выполнение из упора присев или из седа на пятках.

Многие малыши любят кувыркаться. Но это довольно опасное упражнение: голова ребёнка велика, мышцы шеи не укреплены. Следите, чтобы он не ставил голову на лоб — только на затылок!

Самый большой восторг у малышей вызывают *парные упражнения* с родителями. Для такой гимнастики следует научиться выполнять хваты, а затем можно переходить к подержкам и групповым упражнениям, например пирамидам, в которых могут принять участие все члены семьи.

**Елена ЛАПИЦКАЯ,**  
кандидат педагогических наук,  
доцент

этому. Дошкольники и младшие школьники легко справляются даже с длительными пробежками (более 20 минут), если заниматься с ними постепенно. Такие занятия должны проводиться только вместе с родителями, в парке, подальше от автомобильных дорог. Ещё лучше, если вы будете бегать в разных местах: то по пересечённой местности, то на стадионе или ровной площадке.

Если ваш малыш научится двигаться в ровном темпе, изменять скорость бега, его направление, бегать боком, спиной вперед, с высоким подниманием бедра и захлестом голени, не «шлёпая» ногами, то это замечательно! А чтобы помочь ему освоить эту науку, нужно больше играть с ребёнком. Подойдут и простые пятнашки, и всевозможные «ловишки», соревнования типа эстафет, переноска мелких предметов на скорость.

**Прыжки**, пожалуй, одно из любимейших занятий дошкольников (особенно на диване или кровати с пружинами). Однако прыгать лучше на улице: на одной и двух ногах, на месте и с продвижением, с небольшой высоты и в высоту, в длину с места



**В** подготовительной группе детского сада можно провести цикл игр-занятий по формированию познавательных процессов и произвольности, которая поможет будущему первокласснику успешно усвоить основы учебной деятельности.

Группа учёных разработала специальную программу экспресс-подготовки к школе для детей 6–7 лет. Она включает в себя 22 занятия, которые проводятся в группе один раз в неделю с элементами фронтальной формы работы (средняя часть занятия).

Продолжительность одного урока – не более 35 минут. Разработанные нами упражнения вполне можно использовать и в домашних условиях, но предварительно нужно обязательно посоветоваться со специалистом.

**Вводная часть.** Главная цель – настроить группу на совместную работу. Специалисты считают, что нужно разработать постоянные формы приветствия и завершения урока. Таким образом мы ритуализируем процесс начала и окончания занятия, что помогает детям настроиться на рабочий лад. Приветствие может выглядеть так: дети встают в круг, берутся за руки, а потом громко и дружно говорят «Здравствуйте!», опуская и поднимая руки в такт слову.

**Рабочая часть.** Это – основная смысловая нагрузка урока. Задания выполняют на бланках и в тетрадях. Для более эффективной тренировки они повторяются каждое занятие. Если дети хорошо справляются, можно усложнить задачу.

**Завершающая часть.** Очень важно, чтобы каждый участник урока испытывал положитель-

## ТОЛЬКО ДЕРЖИСЬ

Школа – всегда испытание для малыша. Он ещё не знаком с технологией учебного процесса, не научился правильно реагировать на задания взрослого и поэтому испытывает огромную психологическую нагрузку.



ные эмоции после его окончания. Завершение происходит так же, как и приветствие, дети говорят друг другу «До свидания!».

Ведущий должен постоянно следить за тем, чтобы все дети были включены в работу, не уставали, не отвлекались. Поэтому на каждом уроке можно использовать процедуры, которые помогают снять эмоциональное и мышечное напряжение:

- упражнения на мышечную релаксацию;
- дыхательная гимнастика (успокаивают нервную систему);
- мимическая гимнастика (снимает общее напряжение);
- двигательные упражнения — попеременное или одновременное выполнение движений разными руками под любую текстовку (помогают межполушарному взаимодействию);
- чтение детских потешек с чередованием движений, темпа и громкости речи (способствует развитию произвольности).

Работу по этой программе нужно начать в октябре, после завершения периода адаптации детей к детскому саду.

## ■ Игры-задания

**Запомни и повтори.** Игра проходит в кругу. Ведущий называет любой случайный предмет, потом по кругу все дети должны вспомнить предметы, которые были названы до него, соблюдая очередность, и прибавить к цепочке свое слово. Таким образом, количество слов постепенно увеличивается, и достигает максимума к последнему участнику круга. По желанию, любой из группы может попытаться повторить все слова. Рекомендуется использовать цепочку из 10–15 слов.

**Запомни фигуры.** Детям предлагают запомнить фигуры на доске. Затем они закрываются, а

мальши должны нарисовать их синим карандашом. Затем фигуры открываются, и дети должны исправить ошибки на своём рисунке зелёным карандашом.

**Кто больше.** Игра проводится в кругу. Начиная с ведущего, все по очереди должны вспомнить названия на заданную тему (животные, растения, транспорт, еда). Нельзя повторяться и называть понятия, не относящиеся к теме или являющиеся общими (например, в теме «растения» ответ «цветок» — это понятие более широкое, и надо дать конкретное название цветка, дерева, травы). Если ребёнок повторяется или не может найти ответ, он выбывает из игры и становится наблюдателем, цель которого отслеживать правильность ответов других участников. Игра идёт круг за кругом, пока не выйдут победитель.

**Кто где сидел?** Игра в кругу на стульчиках. Один ребёнок запоминает, где сидят участники игры, выходит из круга и отворачивается. Игроки быстро пересаживаются, а вернувшийся должен всех рассадить по своим местам.

**Прямой счёт.** Дети встают в линию или полукругом, лицом к ведущему. Он бросает малышам по очереди мячик и называет какое-нибудь число. Ребёнок, получивший мячик, должен вернуть его ведущему, назвав число, на единицу большее, чем то, какое ему сказал ведущий. В зависимости от уровня знаний диапазон чисел можно ограничить первым, вторым десятком или сотней.

**Обратный счёт.** Проходит так же, как и прямой счёт, но дети называют не большее, а меньшее на единицу число.

**Слушай хлопки.** Дети ходят по залу, и как только услышат хлопки, должны сосчитать их и

превратиться в заданную фигуру. На 1 хлопок — в цаплю, на 2 — в сову, на 3 — в лягушку, на 4 — снова идти по залу.

**Бусы.** Детям раздают бланки, на которых нарисованы круги с цифрами внутри. Задание: каждый круг — это ниточка для бус. Надо нарисовать на каждой из них столько бусинок, какое число стоит внутри. Затем бусы надо разукрасить.

**Бывает — не бывает.** Ведущий называет различные явления, мальши хлопают в ладоши, когда то или иное явление существует, и не хлопают, если это небылица. (Варианты небылиц: синяя собака, люди летом в шубах.)

**Нарисуй нелепицу.** Дети должны придумать и нарисовать что-то, чего не бывает. Затем устраивается выставка, где каждый рассказывает о своей идее.

**Четвёртый лишний.** Из четырёх перечисленных ведущим слов надо исключить лишнее слово, а остальные объединить обобщающим понятием.

**Пикколо.** Следуя командам ведущего, дети выполняют разные действия. При слове «пикколо» мальши должны поднять на уровень плеч ладони, с выпрямленными указательными и средними пальцами при остальных пальцах собранных в кулак, и пошевелить ими как при игре «коза рогатая». При команде «башня» дети ставят перед собой руки «кулак на кулак». После слова «стена» игроки должны поставить прямые ладони ребром к полу, параллельно друг другу, пальцами от себя. «Плоскоструг» — движения напоминают поглаживание стола из стороны в сторону. Ведущий намеренно показывает неправильные движения с целью запутать игроков.

**Мария ГРИНЁВА,**  
кандидат психологических наук

# ВРЕМЕНА ГОДА

Предлагаем вниманию родителей цикл публикаций, которые помогут в игровой форме дополнить представления дошкольника о свойствах и качествах предметов, природных явлениях, жизни растений и животных.

**С**егодня мы расскажем о том, как познакомить ребёнка с понятием «времена года». Раскрывать эту тему детям 4–5 лет нужно, когда можно увидеть самые характерные и яркие признаки какого-нибудь времени года. Например, за окном — осень.

## ■ Что рассказать малышу

- Понаблюдайте вместе за изменениями в природе (на улице стало холоднее, небо часто хмурое, идут дожди, листья на деревьях изменили цвет, они опадают, исчезли бабочки, жуки, птицы готовятся к отлёту).



- Рассмотрите стволы разных деревьев, их окраску, толщину. Расскажите о строении дерева, о том, как растения осенью готовятся к зиме. На прогулке найдите опавшие листья берёзы, тополя, дуба, клёна, каштана. Предложите узнать эти листья: кленовый листок — как ладошка с растопырен-

ными пальцами, дубовый — похож на лапы сказочного зверя, лист рябины — на пёрышко. Обратите внимание ребёнка на окраску листьев, их величину.



- Рассмотрите и соберите плоды и семена с разных деревьев и кустов: каштаны, шишки, жёлуди, крылатки, ягоды рябины. В дальнейшем это может стать материалом для интересных совместных поделок.

- Расскажите про лесных животных, как они готовятся к зиме (меняют цвет «шубки», делают запасы, «наедаются» к зимней спячке).

- Выходя из дома утром, отмечайте вместе с малышом, что в один и тот же час суток становится всё темнее и темнее.

## ■ Во что поиграть

«Отгадай, когда это бывает?»

Рассмотрите с ребёнком картинку «Осень». Задайте вопросы

по картинке, например: «Какое время года на картинке? Какое небо? Какие листья на деревьях? Что делают птицы? Как дети одеты?».

«С какого дерева лист?»

На прогулке соберите букет осенних листьев. Затем покажите ребёнку один листочек и предложите угадать, с какого он дерева, попросите найти это дерево и подойти к нему.

«Да — нет»

Малыш загадывает предмет, а вы с помощью вопросов, задаваемых в логической последовательности, должны его отгадать. На все вопросы можно отвечать только «да» или «нет». Можно спрашивать о местонахождении предмета, о материале, из которого он сделан, о цвете, форме и тому подобном. Более сложный вариант игры — взрослый загадывает предмет, а ребёнок задаёт вопросы.

«Разрезные картинки»

Рассмотрите с ребёнком несколько открыток, предметных картинок (размер 10х15 см) с изображениями овощей или фруктов, грибов, ягод. Поговорите об одном из этих объектов. Разрежьте картинку на 4–6 частей (горизонтальные, вертикальные, диагональные) и предложите малышу составить целое изображение.

«Что перепутал художник?»

Нарисуйте карандашами осеннюю картинку, в которой умышленно допущены некоторые ошибки, например: цветёт клубника, зайчик белый, радуга, сугробы. Предложите ребёнку фломастером исправить ваши ошибки.

**Ирина ЧЕРНОБУРОВА,**

*учитель-дефектолог,*

**Елена ЗЫКОВА,**

*учитель-дефектолог*



На правах рекламы

## «БОЛЕЗНЬ» ЦИВИЛИЗАЦИИ

Мы любим античные статуи, получая эстетическое наслаждение от гармонии человеческого тела: стройные, подтянутые фигуры, ничего лишнего... Что может быть прекраснее созданного природой? Цивилизация решила проблему голода в развитых странах. А обратная сторона этого процесса – ожирение, болезни сердца, кишечника.

**Н**есбалансированная диета может привести к избытку калорий и недостатку питательных веществ. Основная причина избыточного веса и ожирения – дисбаланс между потреблением и тратой энергии. Так, по данным ВОЗ в 2008 году около 1,4 млрд. людей страдали избыточным весом, и около 500 млн. – ожирением. В связи с проблемой ожирения учёные разработали нормы потребления всех продуктов, в том числе молочных, которые обязательно должны быть в рационе каждого человека, как источники животного белка и кальция. Например, НИИ Питания рекомендует потреблять не менее трёх молочных продуктов в день: это может быть стакан молока или кефира, 50 г творога и стаканчик йогурта.

### Что такое йогурт

Йогурт – результат сквашивания молока специальной закваской: болгарской молочнокислой палочкой и термофильным стрептококком. Они и придают йогурту его уникальный вкус и свойства.

### Чем йогурт полезен

Кисломолочные продукты полезны все: они являются источниками легкоусвояемого молочного белка, витамина В<sub>2</sub> и кальция. Но ещё в конце XIX века И.И. Мечников писал, что болгарская палочка, входящая в состав йогуртовой закваски, освобождая организм от токсических веществ, увеличивает продолжительность жизни человека.

Полезные бактерии йогуртовой закваски, попадая в кишечник, оказывают благоприятное

влияние на собственную кишечную микрофлору и подавляют рост патогенных микроорганизмов в толстой кишке. Кроме того, в процессе молочнокислого брожения образуются целая армия помощников – в том числе, молочная кислота, жизненно важная для нашего кишечника: без неё он не будет нормально работать. В частности, молочная кислота обладает антимикробным действием и защищает от кишечных инфекций.

Кроме того, есть категория людей, которая плохо или совсем не переносит молочный сахар – лактозу. Их совсем немало – примерно 15 процентов от всего населения Земли. Для пациентов с частичной непереносимостью лактозы йогурт может быть спасением, так как благодаря тому, что йогуртовая закваска частично расщепляет лактозу, йогурт прекрасно усваивается.

### Почему йогурт надо есть каждый день?

Исследуя жизнь болгарских крестьян, Мечников пришёл к выводу: своим долголетием они обязаны каждодневному употреблению национального кисломолочного продукта – йогурту. Высокая питательная ценность и относительно низкая калорийность делают йогурт идеальным перекусом. При условии регулярного потребления и здорового образа жизни он помогает работе кишечника, обеспечивает организм такими важными веществами, как белок и кальций в легко усвояемой форме. Благодаря разнообразию вкусов и форм йогурт может удовлетворить самые разные вкусовые предпочтения. Излишне говорить, что если человек себя хорошо чувствует, он активен и жизнерадостен, а значит – успешен.

# Тихони



## И ФЛЕГМАТИКИ

Наши дети очень разные: один любит шумные развлечения, другой – тишину и уединение, кто-то всегда торопится, чтобы везде успеть, а кому-то больше нравится размеренность и неторопливость. У каждого, как и у нас, взрослых, есть свой, индивидуальный темп движений, речи или смены настроений.

**Д**овольно часто человека оценивают только по тому, насколько быстро он может справиться с той или иной ситуацией, выполнить определённые требования. Может быть, такой подход оправдан в отношении взрослого, уже сформировавшегося человека. Но в отношении детей он недопустим, особенно если ребёнок только начинает овладевать каким-нибудь новым для него делом.

Зачастую получается так: сумеет малыш быстро одеться для прогулки или ответить на

уроке, значит – хороший, послушный, умный. А если не уложился во временные рамки, значит – упрямый, плохой, неумеха. Порой родители просто не знают, как вести себя с медлительным ребёнком. Ведь если подгонять такого малыша, он впадает в ступор и вообще не способен что-либо делать. Советуем не торопиться и не предпринимать «чрезвычайных» мер: такое поведение может быть следствием возрастных и индивидуальных особенностей нервной системы ребёнка.

### ■ Упрямая копуша Оля

Когда мама сердится, она называет Олю «упрямой копушей». Но разве Оля виновата? Она должна многое сделать за день: позавтракать, погулять, нарисовать картинку, поиграть с подружкой. Ей интересно делать все самой: застегнуть пуговички на платье, повязать шарфик, расставлять чашки на столе. А пальчики ещё такие неторопливые, непослушные. И мама начинает сердиться: давай я тебя одену, давай я за тебя нарисую. Наверное, поэтому она и умеет делать всё

быстро, а у Оли не получается...

На начальном этапе овладения каким-нибудь навыком детям нужно много времени для осознания действия, которое они должны осуществить, а затем закрепить его правильное выполнение, довести до автоматизма в результате многократных повторений. Если взрослый требует выполнять то или иное задание быстрее, то ребёнок, как правило, не успевает закрепить правильный способ выполнения. И ускорение может привести к обратному результату. Поэтому на вопрос, что лучше: торопить малыша, но тогда возможны ошибки, или пусть он делает всё медленно и тщательно, — советуем отдать предпочтение второму варианту.

### ■ Торопливая школьная жизнь

Илюша учится в первом классе английской школы. Ему очень нравится учить иностранные слова, он всегда добросовестно относится к домашним заданиям. И вдруг двойка по английскому языку. Родители недоумевали — почему? Как оказалось, «неуд» мальчик получил за то, что не смог быстро ответить на вопросы учительницы. А ведь Илюша делает всё правильно, только очень



медленно, и поэтому иногда не успевает выполнить все задания в течение урока.

Обеспокоенные родители обратились к школьному психологу. Оказалось, что у мальчика нормальный и даже превышающий возрастную норму уровень интеллектуального развития, но по складу темперамента он флегма-

тик. Из-за своей неторопливости ему порой сложно «вписаться» в сутолоку школьной жизни. На вопрос, нужна ли тебе шапка-невидимка для исполнения сокровенных желаний, Илья ответил так: «Нужна, во-первых, для того, чтобы хорошо учиться, а во-вторых, чтобы меня не толкали, когда я думаю».

### ■ Как отличить «копушу» от «упрямца»

Обычная картина в столовой детского сада: все уже поели и ушли, а Ваня или Машенька ещё сидят за столом и кушают кашу. Или все уже гуляют, а Дима до сих пор одевает носочки. Случается, что такое поведение является следствием протеста, желанием обратить на себя внимание взрослых. Но иногда за этим могут скрываться особенности темперамента. Чтобы определить действительные истоки медлительности, нужно понаблюдать за тем, как ребёнок справляется с основными «режимными моментами»: быстро или медленно просыпается, ест то, что ему нравится, бегаёт, когда увлечён игрой, рисует, говорит. Детей с флегматическим темпераментом (спокойных, неторопли-

вых) отличает медленный, равномерный темп выполнения.

### ■ Поиграем, потренируемся!

Часто медлительные дети отличаются неповоротливостью, неуклюжестью. Бывает и так, что у них «неумелые, неловкие» пальчики: они не могут провести пря-

**Бывает, что медлительность является следствием протеста, желанием обратить на себя внимание взрослых**

мую линию, написать печатную букву по образцу, вырезать из бумаги и аккуратно клеить, рисовать. С психологической точки зрения — у таких малышей недостаточно сформирована координация и точность движений. С медлительными ребятами полезно проводить специальные занятия и игры, развивающие скоростные и речевые навыки.

Для начала помогите малышу освоиться: возьмите его руку с карандашом в свою, и вместе с ним воспроизведите какую-нибудь нарисованную фигуру или линию.

Игра «**Выражи**» начинается с того, что вы рисуете дорожки разной формы. На одном конце располагается машина, корабль, ракета, а на другом — гараж, пристань, дом. Задача игрока, управляющего транспортным средством, — как можно быстрее карандашом, не отрывая руки, прочертить путь по изгибам дорожек, не пересекая и не касаясь их. Обратите внимание ребёнка на то, что дорожка не простая, нужно быть внимательным, осторожным. Можно засекают время передвижения с помощью секундомера, это поможет вам следить, насколько успешно продвигается освоение навыка. Для этого нужно, чтобы

длина дорожек была примерно одинаковой.

Игра «**Меткий стрелок**» состоит в том, чтобы попасть в цель различными предметами (мячом, стрелами, кольцами). Она способствует развитию не только координации движений и их точности, но и глазомера. Для совершенствования этих навыков нужно постепенно уменьшать размер метательных предметов и увеличивать расстояние до мишени.

Чтобы поиграть дома в «**Комнатный снежок**», сначала нужно сделать этот самый «снежок». Для этого оберните пробку кусочком ваты, перевяжите крест-накрест нитками. Привяжите к снежку тонкую резинку, свободный конец которой нужно закрепить на указательном пальце. Игра состоит в том, чтобы подбрасывать и ловить снежок, попадать им в середину спинки стула, в намеченное место на полу. Пусть ребёнок научится ловить снежок, отскакивающий от цели.

В игру «**Кто больше**» интереснее играть вдвоём – втроём. На полу рассыпают мелкие предметы (шишки, кубики, игрушки). Детям завязывают глаза, а в руки дают корзиночки. По сигналу малыши начинают собирать с пола предметы в свои корзиночки. По сигналу «закончили» им развязывают глаза и определяют победителя по количеству собранных предметов.

Ещё одна игра для тренировки скоростных возможностей детей – ловля мяча или заменяющего его предмета с одновременным произнесением какого-либо заранее оговорённого слова (города, мебель, посуда, цветы, животные). Очень нравится детишкам игра, когда нужно поймать мяч, если ведущий произносит «съедобное» слово, и



не ловить, если названный предмет съесть нельзя. Малышей очень веселит, когда по ошибке кто-то «проглотит» дом или ежа.

Очень полезны для медлительных детей и занятия под музыку. С их помощью можно установить равновесие в работе нервной системы ребёнка, умерить слишком возбуждённые темпераменты и растормозить апатичных малышей, отрегулировать неправильные движения. В психологии разработано целое направление «Музыкотерапия для детей». Существуют специальные программы занятий, на которых различная деятельность малышей протекает на «фоне» музыки в форме пантомимы. Например, дети двигаются под мелодии с меняющимся ритмическим рисунком: здесь могут быть и внезапные остановки, и возобновление движения с постепенным ускорением или замедлением темпа. Эту игру можно дополнить введением специальных команд. Например, на слово «зайчики», произнесённое взрослым, дети должны начать прыгать, на слово «лошадки» — как бы ударять копытом об пол. Игра протекает ве-

селее, если команды чередуются.

В музыкальной игре «**Тополь – ива**» взрослый договаривается с ребёнком о том, что он должен менять положение после соответствующей команды. Когда звучат звуки нижнего регистра фортепиано, малыш должен встать в позу «плакачей ивы» (ноги на ширине плеч, руки слегка разведены в локтях и висят, голова наклонена к левому плечу), когда верхнего — в позу «тополя» (пятки вместе, носки врозь, ноги прямые, руки подняты вверх, голова запрокинута назад).

## ■ Детский вопрос

Попробуйте поиграть с малышом в некоторые из этих игр, придумайте на их основе свои забавы. Помните, что сильная сторона темперамента медлительных детей — планирование. Интуитивно они сами ищут способы, чтобы сделать всё как можно быстрее, но торопиться просто не могут и не хотят.

Пусть ребёнок вечером составит для себя список дел на завтра, выделите самые важные, неотложные (их не должно быть много), и те, которые можно сделать, если останется время (среди них должно быть что-то очень притягательное для малыша). Имеет смысл, чтобы сам ребёнок следил за выполнением этого плана. А взрослым нужно сделать так, чтобы маленький человек не отвлекался и довел каждое дело до завершения. Так вы сможете обрести полное взаимопонимание со своим ребёнком, и вас не поставит в тупик этот простой детский вопрос: «А куда мы все время спешим?».

**Ирина ТИХОМИРОВА,**  
кандидат психологических наук

# ВИРУСАМ ВХОДА НЕТ!

Наступает осень. Дети снова идут в детский сад или школу и начинают болеть. Острые респираторные заболевания мешают нормальному образу жизни, способствуют формированию хронических очагов воспаления в органах дыхания. Однако выход есть – мы можем защитить себя и своих детей от вирусов.

Консультирует профессор, доктор медицинских наук **Александр ГОРЕЛОВ**.

**З**аболевший ребёнок – вялый из-за интоксикации, вызванной вирусом, и высокой температуры, его беспокоят заложенность и выделения из носа. Частые ОРЗ могут привести к неприятным последствиям: они увеличивают риск развития хронических заболеваний носоглотки и лёгких. Даже после нормализации температуры и исчезновения симптомов ОРЗ у малыша длительно сохраняются усталость, утомляемость. Непрекращающиеся болезни влекут за собой много педагогических проблем: ребёнок не посещает занятия в школе/саду и начинает отставать в учёбе.

## ■ Каковы причины частых ОРЗ

Они многочисленны и разнообразны. У некоторых деток могут быть нарушения функционирования иммунной системы, у других – генетическая предрасположенность. Но последние годы были особенно «урожайны» на инфекции. При-

На правах рекламы

чины кроются в посещении детских коллективов болеющими или полностью не выздоровевшими детьми, в нерациональном питании, дефиците витаминов, перегрузках.

## ■ Как уберечься

Прежде всего, приходя домой с улицы или из школы, сразу же тщательно вымойте руки: вирус способен длительное время сохраняться в активном состоянии на коже. Затем промойте нос подсоленной водой. Посещая выставки, музеи, метро, не стесняйтесь надеть на ребёнка маску и менять её каждые два часа. Если у малыша нет противопоказаний к проведению вакцинации от гриппа, то можно её сделать одновременно, желательно за 1 месяц до начала эпидемического подъёма заболеваемости. Помните, что прививка защитит ребёнка только от вирусов гриппа, но не от других возбудителей ОРЗ, которых насчитывается более 200.

Профилактику и терапию ОРЗ можно проводить индукторами интерферонов – средствами, активизирующими собственные защитные силы организма путем выработки интерферонов, обла-

дающих высокой противовирусной активностью. В 70% случаев причиной острых респираторных инфекций являются вирусы. Поэтому не требуется назначение антибиотиков, а их приём при ОРЗ не приводит к сокращению сроков лечения.

Одним из наиболее эффективных и безопасных\* индукторов интерферонов является препарат КАГОЦЕЛ®, в основе действия которого лежит активизация естественного иммунитета. Препарат вызывает образование в организме так называемого позднего интерферона (смеси  $\alpha$ - и  $\beta$ -интерферонов, обладающих высокой противовирусной активностью) в большинстве клеток, принимающих участие в противовирусной защите организма.

КАГОЦЕЛ® рекомендован педиатрами для включения в программы иммунореабилитации и профилактики ОРЗ у часто болеющих детей, начиная с трёх лет. Он способствует улучшению самочувствия ребёнка и сокращает количество дней болезни при гриппе и других острых респираторных вирусных инфекциях независимо от вируса, вызвавшего заболевание. КАГОЦЕЛ® хорошо зарекомендовал себя в многочисленных клинических исследованиях у детей, имеет высокий профиль безопасности\*.



РУ № Р N002027/01 от 19.11.2007

\*Харламова Ф.С. Исследование кафедры инфекционных болезней у детей РНИМУ им. Н.И. Пирогова, 2011 г.

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



# ЭКЗАМЕН для БУДУЩЕГО ПЕРВОКЛАССНИКА

До первого класса ещё целый год, а у родителей уже накопилость множество вопросов. Это понятно: год пройдёт быстро, современная школа требует серьёзной подготовки.

## *В каком возрасте лучше отдавать ребёнка в школу?*

Всё зависит от самого маленького человека, от его здоровья и уровня развития. Главное, чтобы малыш был готов выдержать урок и сконцентрировать внимание на том, о чём рассказывает учитель.

Существует несколько критериев, по которым можно судить о такой готовности: есть ли желание учиться; развита ли у ребёнка речь — это один из самых важных показателей; сформирован ли фонематический слух; умеет ли малыш выполнять логические операции, устанавливать причинно-следственные связи и выделять главное; достаточно ли развита тонкая моторика (работа мелких

мышц рук и зрительно-моторная координация) — без этих навыков ребёнка не обучить письму. Родители должны обращать внимание на то, как малыш работает карандашом, ножницами, насколько успешно он может перерисовывать, вырезать какие-то фигурки. Если у ребёнка в шесть—шесть с половиной лет есть все эти навыки, то он сможет справиться с требованиями школьной программы.

## *Что ждёт малыша на собеседовании в школе?*

Во время беседы выясняют, умеет ли ребёнок составлять рассказ по картинке, отвечать на элементарные вопросы, решать простейшие задачи. Важно, чтобы будущий первоклассник понимал

поставленный вопрос и отвечал на него по существу, не отвлекаясь на второстепенные моменты.

Проверке подлежат фонематический слух, логичность рассуждений, при выполнении практических заданий смотрят на умение планировать свои действия. Некоторые тесты выявляют психологическую готовность: хочет ли ребёнок учиться, что он знает о школе и о школьном распорядке.

Наряду с общим развитием выявляют и уровень начальных знаний по основным школьным дисциплинам: цифры, буквы, умение считать, читать, обводить карандашом предмет.

Если малыш чего-то не умеет или умеет недостаточно хорошо, это не значит, что его не примут.



Задача комиссии — определить степень психофизиологической готовности к школе и в дальнейшем правильно выстроить работу с первоклассником.

### **Как подготовить ребёнка к заданиям собеседования?**

Можно посмотреть пособия, попробовать задать малышу вопросы и понаблюдать за тем, как он их воспринимает. Но не нужно заставлять зазубривать готовые ответы.

Подготовка к школе — это кропотливый и длительный процесс, хорошие результаты возможны только при систематических и планомерных занятиях. Как бы родители ни старались натаскать малыша в последний момент, учитель и психолог все равно определят, что он просто выучил ответы наизусть. Сказать, какие именно вопросы будут заданы, невозможно, потому что каждое учебное заведение предъявляет свои требования. Скажем, в школе с углубленным изучением отдельных предметов задания могут оказаться более сложными, чем в обычной. Но основой любых тестов остаётся общий арсенал умений и навыков, которыми должен овладеть дошкольник, чтобы поступить в первый класс.

### **Как психологически подготовить малыша к собеседованию?**

Ребёнок должен выспаться, чтобы хорошо и комфортно себя чувствовать. Оденьте его в привычную одежду: не нужно никакого парадного костюма, который будет только сковывать. Он может прийти со своей любимой игрушкой или книжкой.

Перед собеседованием ни в коем случае не акцентируйте внимание малыша на важности предстоящего события, это его только

потревожит. Нужно лишь объяснить, что взрослые предложат решить какие-то примеры, почитать, сочинить рассказ по картинке. Поскольку приём в первый класс не зависит от качества выполнения задания, не заставляйте ребёнка дополнительно учить стихи или решать задачи. Будущий первоклассник никому ничего не должен, в школу его обязанности принять. Если малыш разволновался, родители вправе попросить перенести дату собеседования.

### **Как вести себя на собеседовании ребёнка и маме?**

Девизом должна стать любимая фраза Карлсона: «Спокойствие, только спокойствие!»

### **Достаточно ли дошкольной подготовки к школе?**

Если подготовка в детском саду была комплексной, рационально организованной, учитывала возрастные и индивидуальные особенности ребёнка и развивала все значимые навыки, ничего другого не нужно.

### **Стоит ли посещать подготовительные курсы при школе, центры раннего развития? Не опасны ли для малыша занятия в столь раннем возрасте?**

Ребёнка никогда не рано учить. Другое дело, что нужно знать, чему и как. Маленькие дети обладают лучшей восприимчивостью, они очень хотят узнавать новое и впитывают знания, как губка. Но обязательно посмотрите, куда именно вы отдаёте малыша.

В идеале занятия должны проходить систематически, два-три раза в неделю, в одно и то же время. Оптимальный период — с 11 до 12 часов, или период второй работоспособности — с 15 до 17 часов. Для детей пяти-шести



## Аквапарк



**Детский билет от 540 руб.**

**Детская развлекательная программа от 2950 руб.**

Москва, Ярославское шоссе,  
1 км от МКАД, ТРЦ «XL»  
Тел.: (495)258-06-83; 789-69-18  
Метро ВДНХ, автобус 333

лет занятие не может длиться больше 15–20 минут.

Нужно чередовать виды деятельности и места проведения занятий. Например, 20 минут дети сидят за партами и раскрашивают, потом на ковре, слушают или пересказывают. Такая последовательность позволяет менять позу, снимает мышечное напряжение, поэтому у ребёнка сохраняются и интерес, и работоспособность. Мышечный скелет и мышечная масса у малышей ещё не сформированы, таким образом предупреждаются нарушения опорно-двигательного аппарата.

Хорошо, если в группе не более 15 человек, ещё лучше – 5–7. Тогда в течение 15–20 минут педагог может подойти к каждому ребёнку.

### ***Можно ли в пять-шесть лет определить склонность малыша к техническим или гуманитарным наукам?***

Не всё в развитии и пристрастиях наших детей зависит от воспитания. Существует, как ни крути, и генетическая предрасположенность. Бывает, музыкально одарённая девочка растёт в совершенно немusыкальной семье, а пристрастие к технике проявляется у сына гуманитариев. Вполне возможно, что это заговорили гены далеких предков. Главное – не отбить у ребёнка интерес, когда он чем-то занимается. Внимательные родители обязательно заметят пристрастия и задатки своего малыша.

### ***Какие основания для отказа в приёме в школу считаются законными?***

При зачислении в классы с углублённым изучением отдельных предметов приоритетным правом пользуются дети с первой группой здоровья из близлежащих

домов. В таких классах увеличена нагрузка, и сетка часов может быть больше, чем в обычной общеобразовательной школе. А детей из другого микрорайона могут взять только на вакантные места.

### ***Если ребёнок не прошёл собеседование в престижную школу, что делать? Можно ли оспорить результаты?***

В каждом окружном управлении образования есть комиссия по рассмотрению заявлений от родителей при отказе в приёме в первый класс. Можно обратиться туда.

### ***Могут ли логопедические проблемы стать препятствием для зачисления в школу?***

Если у дошкольника были логопедические проблемы, то ему противопоказана языковая школа. Даже если нарушения до первого класса удалось исправить.

### ***Когда нужно нести документы в школу?***

Вам потребуются:

- заявление от одного из родителей;
- оформленная медицинская карта;
- копия свидетельства о рождении;
- паспорт одного из родителей;
- копия медицинского полиса.

Звонить в школу можно уже с 1 апреля. Администрация назначит день знакомства с будущим первоклассником. В указанное время родители приходят с ребёнком и участвуют в работе медико-психолого-педагогической комиссии. Затем эта комиссия формирует равные по степени готовности к обучению классы.

### ***Имеет ли значение, государственная школа или частная?***

Можно выделить несколько преимуществ государственной школы. Во-первых, бесплатное обучение. Во-вторых, приём в первый класс всех детей без тестирования. В-третьих, там работают опытные педагоги, которые используют проверенные временем образовательные программы.

Правда, есть и частные школы, которые приглашают хороших преподавателей и предлагают эффективные методики обучения. Распространено мнение, что в негосударственных школах больше возможностей для дополнительного образования. Однако сегодня по этому показателю и государственные почти не отстают. Достоинство многих частных школ – работа в режиме полупансиона, а иногда и полного пансиона. Это удобно для занятых родителей.

Главное, на что стоит обратить внимание, жёсткая дисциплина. «Жёсткая» не в том плане, что учителя кричат на детей, а в том, что недопустимы курение, алкоголь, драки, оскорбления. И, конечно, чтобы требования были ко всем ученикам одинаковые, оценки не натягивались и не покупались.

### ***Как определить, что школа хорошая?***

На школьных сайтах много информации. Можно оценить уровень и качество образования по количеству поступивших в вузы выпускников. Кстати, они нередко оставляют сообщения в форуме о школе и об учителях, почитайте их. Показателем может служить и текучесть кадров. Если в школе есть преподаватели по всем предметам, значит, там хорошая психологическая атмосфера.

**Татьяна ПАРАНИЧЕВА,**  
кандидат биологических наук



# ПРАЗДНИК ЗНАНИЙ

**Первый месяц нового учебного года – очень важное время для школьников и их родителей. Что же нужно сделать, чтобы этот период прошёл как можно легче?**

**Н**екотрые папы и мамы не до конца понимают всю серьёзность ситуации и не обращают должного внимания на психоэмоциональное состояние ребёнка. В таких семьях дети получают мало родительской поддержки, из-за чего у них могут обостриться хронические заболевания, ухудшиться состояние здоровья, нередки капризы и невротические проявления. Возможны также снижение самооценки, бессонница и страхи.

Другие родители, наоборот, сами чрезмерно тревожны, часто обсуждают свои опасения в присутствии ребёнка и своим поведением вызывают у малыша страх перед всем новым. У детей могут появиться те же симптомы, что и по первому типу.

Главная проблема таких семей – инфантилизм маленького человека, который стимули-

руют родители. Компенсируя свою потребность быть нужной, мать всем своим поведением даёт понять ребёнку, что он без неё не справится. В результате малыш растёт несамостоятельным, мама на него жалуется, но при этом испытывает вторичную выгоду от этой беспомощности.

Наконец, родители третьего типа правильно понимают ситуацию и предпринимают все действия, необходимые для успешной адаптации ребёнка. Малыш обязательно должен получать вашу поддержку в той мере, которая ему необходима.

## **Что должны знать родители первоклассников**

*Режим.* Для первоклассника очень важен ночной сон – не менее 10 часов. Увеличивается потребление жидкости, бутылочка с водой должна всегда быть у ребёнка. Очень важно

организовать утренний подъём таким образом, чтобы у него было время привести себя в порядок. Если вы знаете, что ваш малыш медлителен, поднимайте его пораньше. Очень важный момент, который дисциплинирует и развивает чувство ответственности, – сбор портфеля. Это должен вечером сделать сам ребёнок, а родители могут потом проверить его «работу». Но ни в коем случае не наоборот! Можно организовать эту процедуру в виде игры: правильно собранный портфель – один балл. Пять собранных баллов – сюрприз.

*Уроки.* У первоклассников по три урока. Многие родители думают, что это не очень большая нагрузка, но на самом деле малыши прodelьвают огромную внутреннюю работу: три часа нужно сидеть на месте, вести себя по правилам, слышать учителя и выполнять задания. После этого дети бывают капризными, расторможенными, некоторые так устают, что испытывают потребность в дневном сне. Тут нужна чуткость родителей: временные отклонения в поведении ребёнка нельзя воспринимать как баловство. Уделите ему больше внимания, обнимите, поцелуйте. Тактильный контакт очень важен в этот период. Но ещё важнее душевная близость: малыш должен знать, что вы разделяете его чувства.

*Кружки.* Запись детей в первом классе в новые секции и кружки – большая ошибка. Для ребёнка это лишний стресс, так как у него происходит двойная адаптация. Но если вы пользовались услугами дополнительного образования ещё до школы, то это стресса не вызовет.

**Ольга СМЕРНОВА,**  
психолог

# ДОКТОР ФЕРМЕНТ

Полноценное питание – это важнейший фактор для правильного развития малыша, поскольку он влияет на состояние его здоровья. Ни для кого не секрет, что дефицит в рационе ребёнка ряда питательных веществ может привести к задержке не только физического, но и умственного развития\*.

**Д**ля ребёнка необходимо не только получение нужного количества питательных веществ, но и их полноценное усвоение организмом.

Важную роль в процессе пищеварения играет поджелудочная железа. Организм усваивает пищу только после «обработки» её ферментами. А при их недостатке приём пищи не только не принесёт пользы, но и может явиться причиной серьёзных расстройств пищеварения.

Специалисты выделяют абсолютную и относительную недостаточность поджелудочной железы. Относительная недостаточность – обратимое состояние, наиболее часто встречающееся у детей, при этом структура поджелудочной железы не нарушена, но нарушена адекватная секреция и/или активация панкреатических ферментов в силу различных причин (например, за счёт усиления моторики ферменты могут не успевать переварить пищевые компоненты, возможна инактивация ферментов при дисбактериозе и т.д.), что приводит к нарушению переваривания питательных веществ.

Среди заболеваний, сопровождающихся абсолютной не-

достаточностью поджелудочной железы, можно выделить хронический панкреатит, муковисцидоз и синдром Швахмана-Даймонда (врождённый дефицит панкреатических ферментов).

Из-за нарушения всасывания пищи у малыша может возникнуть дефицит таких витаминов, как А, Д и Е, начать страдать иммунитет, а в тяжёлых случаях нарушаются процессы роста и развития, возрастает риск возникновения аллергии.

В подобных ситуациях необходим приём специальных лекарств, содержащих ферменты. Это панкреатин, приготовленный из поджелудочных желёз животных. Если фермент не защищён, принимается в виде порошка, он разрушается под действием соляной кислоты в желудке. Поэтому были созданы специальные защитные оболочки, которые предохраняют ферменты от инактивации. А для повышения эффективности и более лучшего перемешивания с пищей, была разработана специальная технология, которая была использована в производстве препарата Пангрол®.

Пангрол® содержит минитаблетки, помещённые в капсулу – это маленькие частицы диаметром 2 мм. Каждая минитаблетка содержит ~ 500 ЕД липазы. Поэтому препарат легко дозировать, что особенно важно в детском возрасте, так как дозировка подбирается врачом по весу малыша. Например, капсулу препарата Пангрол® можно открыть, отсчитать нужное количество минитаблеток, перемешать с жидкой пищей и дать малышу.

Препарат эффективен при недостаточности функции поджелудочной железы, которая часто сопровождается расстройствами пищеварения с обильным частым стулом, болью в животе, тяжестью и дискомфортом, снижением аппетита. Препарат Пангрол® помогает справиться с проблемами пищеварения и усваивать полезные вещества из пищи в достаточном для ребёнка объёме.

**Дмитрий КАЛАУШЕНКО**



На правах рекламы

Рег. № утверждено в печать 26.08.2014  
123317, Москва, Пресненская набережная, д. 10, БЦ «Башня на набережной», блок Б, тел. (495) 785 01 01

РУ ЛП 001292 от 25.12.2012

\*Бельмер С.В., Хавкин А.И. Детская гастроэнтерология. 7-е издание. М., 2010.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

# ЛЕГКО В ЖИВОТЕ

Боль в животе – наиболее часто встречающийся симптом в детском возрасте. Среди её причин могут быть самые разнообразные заболевания желудка и кишечника. С повышением качества диагностики выяснилось, что нередко боль может быть проявлением заболеваний, получивших название «функциональные».



нечно, эти симптомы могут свидетельствовать уже и о воспалении в пищеводе (эзофагите), и в желудке или двенадцатиперстной кишке (гастродуодените). Поэтому такие детки нуждаются в тщательном обследовании. При этом одного ультразвукового исследования для постановки диагноза бывает недостаточно. И всё же чаще у детей встречаются так называемые «функциональные» расстройства пищеварительного тракта.

Рассказывает детский гастроэнтеролог, кандидат медицинских наук **Оксана КОМАРОВА**.

**С**огласно данным статистики болезни органов пищеварения у детей до 14 лет занимают 7-е место, а среди подростков уже 5-е.<sup>1</sup>

Хроническая боль в животе у ребёнка может появиться очень рано.<sup>2</sup> Но чаще дебют расстройств совпадает с началом посещения детского сада или школы. В дальнейшем, когда ребёнок уже способен более подробно рассказать, что его беспокоит, дети начинают жаловаться на изжогу, чувство тяжести, переполнения и вздутия в животе. Ко-

## Что такое «функциональные заболевания пищеварительного тракта»?

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

## Как проявляется функциональная диспепсия у детей?

Прежде всего, периодическими болями в животе, чувством переполнения в подложечной области после

еды, ранним насыщением, тошнотой, отрыжкой. Без лечения у детей функциональная диспепсия может привести к развитию хронических заболеваний пищеварительного тракта.<sup>1</sup>

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

Значительное место в лечении функциональной диспепсии принадлежит препаратам – регуляторам моторики: они снимают спазм, нормализуют моторику и уменьшают боль. Этими качествами обладает российский препарат Тримедат. Он действует на всём протяжении желудочно-кишечного тракта, эффективен при нарушениях моторики, болях, спазмах, вздутии живота.<sup>1,3</sup> Особенно это важно для тех детей, у которых развитие симптоматики вызвано стрессом и психологическим дискомфортом. Препарат сочетается с другими лекарствами и абсолютно безопасен.<sup>1</sup>

## С какого возраста можно применять Тримедат у детей?

В России зарегистрирована форма Тримедата, которую можно применять у детей с трёх лет – таблетки по 100 мг, а для более старших пациентов, с двенадцатилетнего возраста – по 200 мг.



На правах рекламы ЛСР-005534/07-010709

1. Хавкин А.И., Жихарева Н.С., Рачкова Н.С. Хронические запоры у детей. Лечащий врач. 2003; 5:42-4.

2. Скворцова В.А. Функциональные нарушения ЖКТ у детей грудного возраста. М-Мел., 2009, Пособие для врачей, 30 с.

3. Бельмер С.В., Хавкин А.И. Детская гастроэнтерология на компакт-диске. 7-е изд. М., 2010.

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



# НЕ ТАКИЕ, КАК ВСЕ

Есть детские болезни, о которых, кроме узких специалистов, редко кто слышал. А они очень опасны, потому что могут сделать ребёнка инвалидом или даже закончиться фатально. Речь идёт о группе ревматических болезней – диффузных заболеваниях соединительной ткани, или, как их раньше называли, «коллагенозах».

**Э**ти заболевания называются диффузными потому, что поражение соединительной ткани, которая является структурным компонентом всех наших систем и органов, может иметь чрезвычайно распространённый характер. Процесс воспаления постепенно захватывает весь организм, все системы и органы. Основная задача – вовремя распознать и остановить болезнь.

Недуги, которые развиваются при таких поражениях, это си-

*стемная красная волчанка, склеродермия, дерматомиозит, системные васкулиты.* Все эти болезни на ранней стадии могут проявляться поражением какого-либо одного органа, например, кожи. Но если вовремя не обратиться к специалистам и не начать соответствующее лечение, болезнь прогрессирует, поражая многие системы и органы, в том числе суставы, мышцы, почки, сердечно-сосудистую и нервную систему... Главная проблема в том, что распознать эти

болезни в обычных условиях бывает сложно.

Нередко правильный диагноз врачи на местах ставят далеко не сразу, и пациенты порой попадают в клинику в крайне тяжёлом состоянии. В таких ситуациях возвращать их к жизни приходится в отделениях реанимации, где детям проводят интенсивное лечение с использованием современных препаратов. Заболевания соединительной ткани включены в список недугов, требующих высокотехнологичных методов лечения, которые оплачивает государство. Однако ясно, что лучше до такой степени болезнь не запускать.

## ■ Укус оборотня

Считается, что из всех этих недугов наиболее опасна системная красная волчанка. Если её не ле-

чить, ребёнок может погибнуть. Название болезнь получила из-за своего характерного признака — сыпи на переносице и щеках. Поражённый участок по форме напоминает бабочку, которая, как считали в Средние века, напоминает места волчьих укусов. Тогда думали, что на малыша напал оборотень, и «лечили» его с помощью заговоров и процедуры «изгнания бесов», которой ребёнок часто просто не выдерживал.

При *красной волчанке* больные обычно жалуются на необоснованные подъёмы температуры, слабость, головные боли, боли в мышцах, быструю утомляемость. Первыми обычно возникают кожные проявления на руках и туловище. У многих пациентов обнаруживается дискридная волчанка — толстые красные чешуйчатые пятна на

коже. Иногда появляются трофические язвы, а также ломкость ногтей и выпадение волос. Большинство пациентов страдают от болей в суставах, чаще кистей рук и запястий. В отличие от ревматоидного артрита, волчанка не разрушает костную ткань, но деформации суставов принимают необратимый характер у 20% пациентов, поэтому очень важны своевременные диагностика и лечение.

При *дерматомиозите* отсутствие своевременного лечения также ведет к нарастанию слабости, дистрофии, потере способности самостоятельно передвигаться. Иногда 12-летний малыш, страдающий этим недугом, выглядит как новорождённый, и родители вынуждены носить его на руках. Особенно страшна эта картина, когда понимаешь, что интеллект у ребёнка



сохранен, он осознаёт, что почему-то совсем не такой, как все.

*Склеродермия* нередко начинается с изменений на коже в виде отдельных пятен, по поводу которых родители с детьми «путешествуют» по консультациям, лечатся у дерматологов, тогда как заболевание требует более глубокого подхода, наблюдения у специалиста — детского ревматолога. Появились подо-



**СТАРЫЙ  
ЛЕКАРЬ**



**О3 АПТЕКА**

**АКЦИЯ!!!**

**99% скидок!**

Предложение действительно с 15 сентября по 15 ноября 2014 г. Условия акции уточняйте у дежурного администратора







Представительство  
курорта «Терме Олимиа» в Москве:  
тел. 8 (499) 272 16 87, 8 (926) 270 27 41  
[www.terme-olimia.com](http://www.terme-olimia.com)

## ПРЯМОЙ, КАК СТРУНА

Специалисты бьют тревогу – состояние опорно-двигательного аппарата у сегодняшнего поколения детей представляет собой серьёзную проблему.

**Д**ети большую часть дня проводят сидя. Из-за длительного сидения неравномерно и неправильно нагружаются мышцы, отвечающие за стабильность позвоночника и правильную осанку. Всё это в сочетании с избыточным весом и неправильным питанием ведёт к повреждению мышц, связок и суставов. Нарушение развития и функций мышц в области позвоночника к 20–30 годам может проявиться в виде болей, дегенерации межпозвонковых дисков. Помимо дисфункции мышц, череватой плохой осанкой, возможны изменения структуры позвоночника и дисков, вызывающие искривление позвоночника – сколиоз.

Выделяются 3 вида сколиоза: нейромускулярный (при нейро-

мышечных заболеваниях), конгенитальный (врожденные пороки развития) и идиопатический (неизвестной этиологии).

Идиопатический сколиоз составляет более 80 процентов от всех видов сколиоза. При этом важную роль играет и наследственность. Если у одного из родителей имеется сколиоз, у всех детей такой пары существует 25-процентная вероятность его развития. Если сколиоз есть у обоих родителей, риск возрастает до 75 процентов! Девочки подвержены сколиозу вдвое чаще, чем мальчики, и у них в 8 раз чаще развивается тяжёлый сколиоз, требующий оперативного лечения.

Важно помнить, что к основным факторам риска развития

сколиоза относятся: возникновение в раннем возрасте, женский пол, искривление грудного отдела позвоночника, чрезмерная эластичность мягких тканей, сниженный тонус мышц, признаки дисфункции мозжечка и генетическая предрасположенность.

Необходимо выявить сколиоз как можно раньше и постоянно наблюдаться у специалиста, посещать занятия с коррекционными упражнениями под контролем квалифицированного физиотерапевта, а в случае необходимости использовать сделанный по индивидуальной мерке коррекционный корсет.

Ведь речь идёт не только об искривлении позвоночника: при сколиозе возникают проблемы с дыханием, снижением тонуса мышц в области лопаток, нестабильностью позвоночника.

В Словении на курорте Терме Олимиа реабилитологи занимаются консервативным лечением детей с 8 лет. Самые современные терапевтические техники направлены на восстановление работы диафрагмы и мышц спины, достижения деротации и растяжения позвоночника. Улучшение осанки во многих случаях наступает уже сразу после упражнений. Самый простой способ проверки достигнутого результата – измерение роста ребёнка до и после выполнения упражнений: благодаря уменьшению искривления ребёнок «вырастает» иногда на 2 см. Результат позитивно воздействует на родителей и детей, мотивируя их заниматься лечебной гимнастикой.

Дорогие родители! Упражнения будут эффективными лишь в том случае, если выполнять их регулярно. Поэтому в лечении сколиоза у ребёнка велика именно ваша роль.

**Петер КУРИЛА,**  
доктор медицинских наук

# ЛЮБОВЬ СКВОЗЬ СЛЁЗЫ



Рис. Павла Зарослова

«Я страшно устала от своих детей. Мечтаю только об одном – остаться одной, и чтобы ничего не надо было делать – ни готовить, ни стирать, ни гладить. Вообще ничего. Наверное, это ужасно? Я никудашная мать? Что же мне делать?!» – с такой проблемой недавно ко мне обратилась молодая женщина, мать троих детей.

**Т**акие жалобы не редкость в работе психолога, хотя чаще женщины об этом просто молчат. Им стыдно. Стыд этот абсолютно ложный. Самое распространённое заблуждение о материнстве – это то, что оно всегда приносит радость. На самом деле почти каж-

дая мать, особенно многодетная, которой нужно всех накормить, развлечь, вывести погулять, разрешить спор, иногда мечтает об «отпуске». И эта мечта порой становится навязчивой. Если она никак не сбывается, мы раздражаемся, срываемся на близких.

Давайте попробуем разобраться, что происходит. Ведь все мы иногда злимся – на случайных прохожих, начальника и коллег, родственников и друзей. Но приступы раздражения на собственного ребёнка стоят особняком. Обычно мы ругаем себя за это, ведь малыш – это самый любимый и родной человек, как же можно на него кричать? Тем более, он слаб и беззащитен. Так что к отрицательным эмоциям обычно пришиваются растерянность, чувство стыда за саму себя. А ребёнок не может всего этого не замечать. Как он реагирует? Чаще всего его поведение, ставшее изначальным поводом для скандала, делается ещё хуже. Мама злится больше, снова обвиняет себя, малыш впадает в истерику.

## ■ От любви до ненависти

Мамин гнев, особенно когда он становится повседневным, подрывает веру ребёнка в безопасность окружающего мира, в ценность его личности, в безусловность любви близких. Дети недостаточно опытны, чтобы понимать мотивы поведения взрослых. Они слишком заняты своими собственными ощущениями, чтобы анализировать причины тех или иных поступков других людей. Например, если малышу делают громкое и сердитое замечание, ему кажется, что родители отвергают его. Он не осознаёт, что взрослые, пытаясь изменить его поведение к лучшему, проявляют тем

самым свою любовь. Поэтому нам просто необходимо разобраться с собственными эмоциями. Ведь это на нас, родителях, лежит ответственность по созданию адекватных отношений с ребёнком.

Отчего мы злимся на маленького человека? Повод найдётся: без конца плачет, не собирает за собой игрушки, капризничает, устраивает истерики в магазине, не хочет делать уроки и так далее. Но причина ли это для столь сильных реакций, эмоций, зачастую бесконтрольных и пугающих нас самих? Конечно же, есть что-то ещё, что-то не в ребёнке, а в его родителях. Что же это может быть, в чем причины всплеск раздражения и злости?

В первую очередь, такой причиной может быть банальная усталость. Физическая, эмоциональная — мамы малышей почти всегда едят урывками, спят мало, а даже если спят, то «с включенным мозгом», чтобы слышать каждый вздох любимого чада. Измождённое состояние неизбежно ведёт к нервным срывам.

Далее. Маме маленького ребёнка почти всегда приходится оставаться в стороне свои интересы, работу, прежние увлечения и привычки, и однажды она вдруг осознаёт, как соскучилась по своей собственной жизни и устала «сидеть в четырёх стенах». Всё её время и силы уходят на заботу о малыше. Многие мамы теоретически имеют возможность ненадолго оставить ребёнка с папой, бабушкой, подругой и выйти куда-то по своим делам, но не считают себя вправе это сделать. Выбор вроде бы сознательный, но невольно мама все равно видит причину в малыше и рискует сорваться на нем.

Одна женщина рассказывала о том, что ее пятилетний ребёнок никак не научится самостоятельно выполнять дома задания, полученные на курсах раннего развития, а она страшно злится и начинает кричать на него. Виноват ли малыш в этой маминой злости? Нет. Виноваты её завышенные ожидания, отсутствие представлений о реальных возможностях своего ребёнка. Мама не понимает, что он ещё не способен самостоятельно выполнять какие-то поручения или без напоминания лечь спать — у него не сформирован самоконтроль.

Часто бывает, что малыш, еще вчера послушный и спокой-

ную — на самых близких людях.

### ■ Потому что люблю

Иногда самолюбие родителей сильно ранят ошибки ребёнка, его неряшливость, даже слабости. Мол, мой малыш не такой, каким бы я хотела его видеть, он хуже других и так далее. Гнев провоцируется и чувством вины: значит, я не сумела его воспитать должным образом. Даже выносятся вердикт: я плохая. И за то, что ребёнок вызывает в нас этот конгломерат эмоций, мы выплескиваем на него свою агрессию. А это ожесточает маленького человека.

**Повседневный мамин гнев подрывает веру ребёнка в безопасность мира, в ценность его личности, в безусловность любви близких**

ный, вдруг полностью выходит из-под контроля. Растерянность родителей переходит в чувство бессилия, бессилие — в злость и раздражение. Подсознательный страх «я — плохая мать» внешне проявляется в более понятном «он — несносный ребёнок!». И пока мы не начнём задумываться о своих действиях, эта злость не исчезнет, не изменится поведение сына или дочери.

Заниженная самооценка, конфликтные отношения с собственными родителями, неприятие себя, депрессия, утраты, семейные конфликты и так далее — все эти проблемы никуда не исчезают с рождением ребёнка, а некоторые из них только обостряются. Нерешённые проблемы, глубоко спрятанная боль всегда приводят к странным, необоснованным извне, срывам, и зача-

Любовь к малышу в душе родителей сталкивается с раздражением, недовольством, обидой на то, что он не оправдывает надежд. Признаться себе в этом трудно, а потому причиной таких табуированных чувств родитель считает именно ребёнка. Если взрослый начнёт скрывать от себя свои эмоции, то раздражение будет накапливаться, аккумулироваться и однажды неизбежно прорвётся гневом и агрессией. Поэтому первый шаг к решению проблемы — признаться себе в своих чувствах. **Сказать: да, я злюсь на него, но я его люблю.**

Родительская любовь всегда противоречива и даже неоднозначна. С одной стороны, ни с кем у матери нет такой тесной связи, как с ребёнком. С другой, ответственность за жизнь и благополучие малыша — всегда

тяжкий груз, и потому сохранять постоянный позитивный настрой не так-то просто.

Кроме того, общение с ребёнком требует повышенного напряжения. Ведь он необычный для взрослого партнёр, в нём много незнакомого, нового. Разговор с малышом часто утомляет. Взрослый не может объяснить ему самые простые вещи, не знает, как это сделать. В разговоре с маленьким человеком все должно быть как сказочное приключение, а постоянно поддерживать себя в тонусе, состоянии игры непросто. Нервозность мам продиктована и биологически. Они постоянно волнуются за своё дитя, и это тоже нагнетает внутреннее напряжение.

В результате получается печальная картина: в натуре у вырастающих в такой обстановке детей нет ничего прочного и спокойного. Вместо разумного упорства — истерическое упрямство. Вместо воли — краткосрочные вспышки решительности, сменяющиеся покорным движением по течению — это последствия бессмысленного и тщетного сопротивления родительской воле.

Если взрослые становятся излишне требовательными к ребёнку, то он чувствует эту несправедливость и старается поменьше с ними общаться. Так появляется неискренность, детская лживость. Ребёнок не может доказать родителям, что они неправы.

### ■ Хамство — это месть за детские унижения

Такие дети, как правило, очень часто огрызаются, сражаясь, таким образом, с несправедливостью. Хамы берутся из униженного детства. Ребёнок, который, вырастая, терпел уни-



Ребёнок не может доказать родителям, что они неправы



жения, рано или поздно начинает мстить.

Усталость может сделать родителей и более равнодушными к детям, у них появляется желание максимально выключиться из общения с малышом, разгрузиться. Ребёнок чувствует похолодание и реагирует так же. Родные люди становятся как бы чужими.

Но вы же не хотите, чтобы так произошло? Что нужно сделать, чтобы остаться друзьями с собственными детьми? Следующий шаг — **признать, что вы имеете право на усталость и отдых**. У каждого человека периодически возникает состояние, когда часами, а порой и днями он не желает ни с кем говорить, общаться, чувствует усталость, раздражение. Лучше это время пережить с самим собой, а не принуждать себя к «необходимому общению» с ребёнком. Объясните ему, что устали, и, скорее всего, он всё правильно поймёт. А когда вы почувствовали себя лучше, обязательно компенсируете этот недостаток внимания.

Иногда родителям бывает трудно сообразить, о чём говорить с ребёнком, чем заняться с ним. Если вы искренне захотите этого, то можете не волноваться: он сам решит эту проблему и втянет вас в разнообразнейшие мероприятия.

Малыш обязательно найдёт тему для беседы. Детям очень интересно узнать, что делают родители на работе и рассказать, как проходит его день. Но больше разговоров малыши, конечно, любят дела. Можно предложить ребёнку подключиться к выбранному вами занятию, но очень важно не задавить его своим авторитетом, дать ему возможность действовать и ошибаться. А можно и вместе с малышом решить, чем заняться, договориться с ним. Или подключиться к детской деятельности. Например, принять роль игрового партнёра ребёнка. В этом случае вы подчинены ему и логике игры, вы уже не мама и папа, не руководитель и авторитет, а равноправный участник забавы. У ребёнка повышается самооценка, возникает чувство партнёрства с родителями.

И главное. Во всех случаях, если малыш получает удовольствие от семейного общения, он чувствует, что вы его любите, и сам начинает испытывать к вам более тёплые чувства.

### ■ Как в самолёте

Помните, как стюардессы говорят пассажирам в самолёте при инструктировании? «Если вы путешествуете с ребёнком, сначала обеспечьте кислородной маской себя, а потом — ребёнка». На первый взгляд звучит эгоистично, но мы понимаем, что это правильно. То же самое можно сказать и о воспитании. Мама должна позаботиться о себе, только тогда она сможет заботиться о малыше.

Попробуйте так организовать вашу жизнь, чтобы было хотя бы минимальное время на себя, на свои увлечения и любимые занятия, а также просто на отдых. В первую очередь, позвольте себе это психологически.

Не начинайте воспитательных бесед с ребёнком, если чувствуете, что устали, раздражены. Меняйте ситуации,

вызывающие вспышки злости. Например, если это всегда происходит, когда вы проверяете уроки, перестройте семейный «закон», даже не берите в руки школьные тетради, а, например, напишите для малыша список, что он должен проверить у себя в тетради сам.

Сделайте всё, чтобы научиться не отвечать на провокации ребёнка немедленно. Считайте до десяти, заставляйте себя сначала сделать несколько глубоких вдохов. Голова проясняется, и становится гораздо проще адекватно реагировать на происшествие. Наиболее разрушительны всегда неконтролируемые вспышки гнева.

Попробуйте не винить себя в своих эмоциональных срывах, а переключитесь на рациональный подход, на поиск реального выхода. Какие-то, пусть небольшие, изменения всегда возможны. А вина только усугубляет ситуацию.

Если вы сорвались на ребёнке и чувствуете, что это незаслуженно, просто извинитесь перед ним, скажите о том, что очень сожалеете. Искренние извинения

не нанесут урона родительскому авторитету, а даже наоборот — укрепят его.

Учитесь выражать свои негативные эмоции в форме, не наносящей вреда. «Как ты меня разозлил этим своим поступком!», «Я ужасно устала сегодня, дай мне пять минут тишины, а потом поиграем» — говорите это так, чтобы эмоции выходили наружу, но не обижали и не оскорбляли малыша.

Найдите время, чтобы проанализировать ваши сильные чувства: в какие моменты они чаще возникают, в ответ на какие действия ребёнка, что разогревает негативные ощущения. Чем больше вы будете понимать свои эмоции, тем проще вам будет ими управлять.

Заручитесь поддержкой близких людей — не стесняйтесь говорить о своих проблемах, своей усталости, раздражении. Найдите возможность выговориться, это очень помогает. Не старайтесь быть таким стойким оловянным солдатиком, лучше будьте самими собой!

**Ирина КРЕНСКАЯ,**  
педагог-психолог



ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АКАДЕМИЧЕСКИЙ  
ЦЕНТРАЛЬНЫЙ  
**ТЕАТР КУКОЛ**  
С.В. ОБРАЗЦОВА

## Открытие 84-го сезона!

20 сентября в 18.00  
«Необыкновенный концерт» 12+

20 сентября в 12.30  
«Кот в сапогах» 6+

27 сентября в 19.00  
«Божественная комедия» 12+

28 сентября в 11.00 и 14.00  
«Волшебная лампа Аладдина» 6+

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



На правах рекламы

# ТОЛЬКО ЛУЧШЕЕ

Сегодня доказано – молочнокислые бактерии влияют на весь организм: иммунную систему, пищеварительный тракт, обмен веществ. Впервые ребёнок встречается с лактобактериями в процессе родов, когда получает их от мамы. Потом они поступают к нему с грудным молоком и питанием.

О детском кисломолочном продукте «БИОЛАКТ» рассказывает доктор медицинских наук, профессор **Анатолий ХАВКИН**.

**Н**е все лактобактерии одинаковы, и задача педиатра рекомендовать питание с теми бактериями, которые обладают выраженными полезными свойствами. Многие представители старшего поколения ещё помнят ацидофилин или «мечниковскую простоквашу», при изготовлении которой использовалась та же закваска, что и у детского БИОЛАКТА. Непосредственно сам БИОЛАКТ в течение многих лет изготавливался в нашей стране на детских молочных кухнях. По сути – это пищевой кис-

ломолочный продукт, который предназначен для детей раннего возраста. По закваске он ближе к йогурту и отличие в том, что в состав закваски БИОЛАКТА помимо термофильного стрептококка входит ацидофильная палочка.

**– В состав закваски БИОЛАКТА входит ацидофильная палочка. Каковы её свойства, в чём её особенность?**

– Ацидофильная палочка относится к многочисленной группе молочнокислых бактерий, которые объединяет одно общее свойство – синтезировать молочную кислоту. Она является нормальным обитателем кишечника ребёнка, находящегося на грудном вскармливании. Из всех лак-

тобактерий эта палочка является одной из наиболее изученных. Её используют и для приготовления кисломолочных продуктов, и в качестве лекарственных препаратов. Эти лактобактерии способны подавлять рост многих болезнетворных микроорганизмов, они принимают участие в пищеварении и обмене веществ, оказывают действие на микрофлору кишечника, обладают иммуномодулирующим действием.

**– Что получает ребёнок с этим продуктом?**

– БИОЛАКТ обладает всеми полезными свойствами, присущими кисломолочным продуктам: молочная кислота стимулирует аппетит и работу кишечника в целом. В нём содержится легкоусвояемый кальций, необходимый для костей и зубов, и белок с высокой биологической ценностью, важный для роста и развития. Такой белок отличается высоким содержанием незаменимых аминокислот, и их ребёнок может получить только с пищей.

**– Когда можно давать БИОЛАКТ ребёнку?**

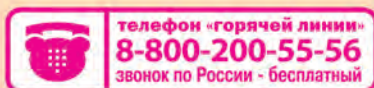
– Этот вид прикорма вводится с 8 месяцев и может быть прекрасной альтернативой кефиру, так как обладает более мягким вкусом и не такой кислый. В нём нет крахмала, красителей, консервантов. Также БИОЛАКТ подходит и детишкам от года до трёх лет. Ведь до трёх лет дети должны получать специальные детские, незрелые, кисломолочные продукты, так как у них повышенные потребности в кальции и белке и при этом сохраняется потребность в особом качестве и безопасности продуктов питания. БИОЛАКТ может стать полезной и вкусной составляющей полдника или ужина малыша.

# «Биолакт» с 8 месяцев

НОВИНКА



- Кисломолочный продукт для питания детей раннего возраста.
- В состав закваски входит Ацидофильная палочка (*Lactobacillus acidophilus*).
- Без добавления фруктов, идеально для начала введения в рацион питьевых кисломолочных продуктов.
- Без крахмала, красителей, консервантов.
- Источник легкоусвояемого кальция и молочного белка.



[www.tema-play.ru](http://www.tema-play.ru)

# Новый стандарт качества

# Johnson's<sup>®</sup> baby

Реклама



Наш новый стандарт «Тройная защита малыша» — это гарантия Безопасности, Мягкости и Эффективности средств JOHNSON'S<sup>®</sup> Baby для бережной защиты кожи малыша и ее здорового развития.



**безопасность**

**Безопасно,** потому что все наши продукты содержат только те ингредиенты, которые успешно прошли наши тщательные проверки на безопасность

**мягкость**

**Мягко,** потому что все наши продукты обладают особенно мягкой формулой и не щиплют глазки

**эффективность**

**Эффективно,** потому что наши продукты заботятся и восстанавливают защитный барьер кожи \*

## Мамы доверяют, специалисты рекомендуют

Узнайте больше на [www.johnsonsbaby.ru](http://www.johnsonsbaby.ru)

Лицензия на осуществление № РОСС ИР Т К05 Л00366. - раскладной тираж до 11.05.2016г. РОСС ИР Т К05 Л13672. - раскладной тираж до 01.07.2014г. \*Для продуктов детской линии крем для новорожденных «Бережный Уход», JOHNSON'S<sup>®</sup> Baby