

Сентябрь 2018

Работает с мая 1993 года

медицина
психология
педагогика

**МАМА
ПАПА**



www.rebenok-info.com

Лучшие педиатры, психологи,
педагоги о здоровье и развитии
вашего ребёнка

16+

Механика ЛЖИ



**Лучшие педиатры, психологи, педагоги
о здоровье и развитии вашего ребёнка**

www.rebenok-info.com

**Растим
человека**





Только десерт

То, что справедливость в мире есть, я понял ещё в раннем детстве. Сказать, что у меня был плохой аппетит, не сказать ничего. Часы приёма пищи стали настоящим истязанием для меня и родственников. В детском саду я тоскливо сидел за тарелкой, наблюдая, как остальные встают, закончив еду, из-за стола. Таков же был и друг мой Мишка. И вот однажды ему в голову пришёл блестящий план: «Надо песку наестся, нас вырвет, воспитатели перепугаются, обед есть не заставят, а дадут только третье». Мне план понравился. Во время прогулки я добросовестно наелся песку. Нельзя сказать, что ел с аппетитом, но знал, для чего стараюсь. А Мишка струсил. Как потом выяснилось, он только делал вид, что ест, и песок из ладошки высыпал.

Результат превзошёл все ожидания — вместе с песком я избавился ещё и от завтрака, даже на миг подумал, что лучше было бы съесть суп. Прибежала медсестра, и меня освободили от обеда, оставив только третье. А к моему десерту прибавили ещё и Мишкин арбуз.

Я убедился — справедливость есть. Понял ли это Мишка — не знаю.

Искренне ваши
Анатолий ХАВКИН

РЕДАКЦИЯ:

Главный редактор — Анатолий ХАВКИН,
доктор медицинских наук, профессор
Зам. главного редактора — Анна ГОРОВАЯ
Главный художник — Ярослав СМАГИН

Учредитель — Фонд «Фонд Социальной Педиатрии»

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

За содержание рекламных материалов ответственность
несёт рекламодатель.
Распространяется бесплатно.

Содержание

2

Тема номера

- 2 Механика лжи
- 8 Птица-мечта
не питается страхом

12

Я расту

- 12 Учимся говорить

18

От года до трёх

- 18 Зачем нам зелёная кошка

20

Дошколёнок

- 20 Забияка рвётся в драку

26

Семейная консультация

- 26 Сплошные стрессы

РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ:

БЛОХИН Б.М.

доктор медицинских наук, профессор

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

СОНЬКИН В.Д.

доктор биологических наук, профессор

УВАРОВА Е.В.

доктор медицинских наук, профессор

Иллюстратор — Павел ЗАРОСЛОВ

Директор по рекламе — Олег РУДЕНКОВ

Верстка — Альбина ОСОКИНА

Корректор — Татьяна САМАРЦЕВА

Отпечатано в типографии ЗАО «Бородино» 143200, Московская обл.,
г. Можайск, Комсомольская пл., д.12. Тел./факс 8 (495) 972-97-67, зак. № 80
Зарегистрировано в Федеральной службе по надзору в сфере связи,
информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор)
Свидетельство о регистрации ПИ № ФС 77-62985 от 04.09.2015 г.
Тир. 140 000 экз. Подписано в печать 18.09.2018



Рис. Павла Зарослова



Механика ЛЖИ

Рано или поздно многие родители сталкиваются с проблемой детских обманов. Как правило, начинается это с мелочей, которым обычно не придают значения, а заканчивается глубоким родительским потрясением: «Как ты мог это делать за моей спиной?!»

Очень часто родители не понимают причину неискренности в отношениях. А ведь современная жизнь с её угрозами, «лохотронами», некомфортной психологической обстановкой буквально подталкивает к тому, чтобы как минимум держали язык за зубами.

■ Ну почему?

Итак, выражаясь языком психологических терминов, ребёнок выбрал страте-

гию «обманного» поведения. Когда это начинается? Какова доля характера самого малыша, а что зависит от окружающей среды?

Как правило, первый раз дети обманывают, когда боятся признаться в каком-либо поступке (случайно разлил воду, сломал машинку) и хотят отвести от себя праведный гнев. Иногда гнев выливается в наказание. А ведь негативная реакция на проступок — наказание сама по себе.



Заметим, что каждое живое существо пытается избежать неприятностей. Вот почему при первых же признаках, что «что-то произошло не так», самая естественная реакция человека — постараться избежать повторения неприятных последствий. Вот ребёнок и «открещивается» — «Это не я!». Самые «сообразительные» быстро находят объект, на которого можно перенаправить назревающий гнев («Это папа, брат, кошка!..»). И даже если потом ребёнок будет наказан за ложь, правду говорить его это не научит. Механизм избегания наказания уже включён, и с теми, кто применил наказание, он будет работать довольно долго — до тех пор, пока дитя не убедится в безопасности своих признаний. Чтобы его «отключить», понадобится многократное подтверждение того, что за ложь или проступок не ругают и не наказывают.

■ Дальше — больше

С возрастом ребёнок становится настоящим «обманным» стратегом. Он начинает хитрить, играть роли «больного», «слабенького», «боязливого» и активно манипулировать. А поскольку в головы современных мам и пап крепко засела мысль, что «дети не должны страдать», то они охотно ведутся на «Ты меня не любишь!» или «Мы, что, самые бедные?..». Взрослые бросаются «спасать» от «недомогания» или доказывать любовь, покупая игрушки.

Так, включается второй механизм: позитивное подкрепление. Опробовав тактику и получив нужный результат, маленький манипулятор совершенствует процесс управления, используя чужие ресурсы для достижения своих целей. Здесь самое важное — правильно определить уязвимые места «доноров». Среднестатистический ребёнок успешно справляется с данной задачей: у него

масса времени для наблюдения за членами семьи и характером их взаимодействия. А как интересно столкнуться взрослых, чтобы они либо начали соревноваться друг с другом в доказательствах любви к своему чаду, либо переключились на выяснение собственных отношений.

■ Не впрок

Однако это тот путь, который решает базовую задачу возрастного развития: наращивание своих ресурсов. Здесь можно провести аналогию между собственником и арендатором: тот, кто не имеет своего жилья, вынужден постоянно арендовать чужое. Ребенок, не получивший возможности накопить позитивный опыт, установить хорошие отношения, повысить свою самооценку за счёт собственных усилий, всегда

Чем раньше...

Дети, которые начинают обманывать в раннем возрасте, в дальнейшем демонстрируют лучшие способности к учёбе, чем их сверстники. С таким парадоксальным утверждением выступили исследователи Университета Торонто (Канада).

Как заявил один из ученых, Канг Ли, «существует большая разница между детской ложью в раннем возрасте и в более позднем». Дети, которые начинают рано обманывать, далее показывают очень хорошие когнитивные способности. Это подтверждено результатами исследования, проведёнными канадскими специалистами и опубликованными в «Журнале детской экспериментальной психологии» (*Journal of Experimental Child Psychology*). Исследование проводилось в Китае, в нём приняли участие 42 ребёнка дошкольного возраста. Как заявляют ученые, это — демонстрация факта, что даже неободряемые социумом нюансы поведения могут иметь свои преимущества.

Источник: timesofindia



будет зависеть от чужих ресурсов и риска их использования.

Иными словами, «помогая» ребёнку завладеть чужими ресурсами обманным путём (то есть без осознанного согласия владельца), родители формируют иждивенческую — а значит, зависимую — стратегию его жизни. Характерно, что

всегда чего-то самому. И у родителей возникает вопрос: как можно выстроить общение так, чтобы не провоцировать малыша на «обманное» поведение с близкими людьми? А вдруг плутишка пытается обхитрить вас или кого-то другого? И как отличить хитрость от смекалки?

Страх наказания и стремление получить желаемое любой ценой – две причины обмана.

иждивенцы, даже получившие таким путём значительный материальный или социальный капитал (статус), всё равно страдают от низкой самооценки и психологической дисгармонии.

Таким образом, можно определить как минимум две причины, толкающие детей к обману: *страх наказания* и *стремление получить желаемое, не прикладывая собственных усилий*.

И то, и другое связано с самооценкой — анализом своих возможностей и ресурсов. Не всегда малыш не хочет прикладывать какие-то усилия для достижения своих целей. Иногда он *не может* или *не знает*, как это сделать *самому*. Но очень хочет получить желаемое.

Самооценка — психологическая опора человека, то, что всегда будет защищать. Излишне говорить, что позитивный образ в собственных глазах даёт силы. А силы вдохновляют на получение нового опыта без страха неудачи.

В свою очередь, новый опыт — это новые компетенции, знания, контакты и успехи, которыми ребёнок сможет гордиться (а значит, и повысить свою самооценку).

■ Две разницы

Влияя на самооценку, мы либо подпитываем ребёнка на получение нового опыта, либо лишаем его желания доби-

Скажем сразу: хитрость — это некая граница между обманом и смекалкой. Смекалка — решение проблемы с использованием нестандартных подходов без нарушения законов и правил. А обман — уже с нарушением. Смекалка ориентирована на позитивные (социальные) цели. Обман часто связан с получением того, что другой человек не отдаст добровольно. Поскольку маленькие дети ещё не совсем хорошо ориентируются в законах, нормах и правилах, то говорить о специально организованном обмане не всегда справедливо.

■ Хитрый лис

Детские игры — самая яркая демонстрация хитрости. Большинство детей 3-4 лет, играя, строго придерживаются правил. Но, становясь старше, некоторые пытаются выиграть с помощью обхода правил (начинают «мухлевать») и обижаются, если их ловят на этом. Ведь неприглядная ситуация демонстрирует: у них не вышло стать победителем. А так хотелось! И любой ценой.

Поскольку дошколята ещё не умеют просчитывать последствия своих действий, им трудно представить, что обман не возвысит их в глазах сверстников (или взрослых), а, напротив, покажет их несостоятельность в честной игре и снизит ресурс доверия.



Вот что важно: *малыши не осознают того, что обман — это плохо*. Моральное сознание приходит позже, а пока ребёнок не понимает, что во лжи плохого. Он видит только гнев родителя, но причин его не понимает. И самое естественное желание — укрыться от гнева и тем самым спасти себя.

■ Как предупредить?

Не стоит забывать, что самое лучшее воспитание — собственным примером. Если в семье принято лгать и лицемерить, то трудно ожидать от ребёнка другого поведения. С другой стороны, при первых же признаках плутовства, нужно дать малышу возможность защитить свою самооценку. Если он обманывает из-за страха наказания — позаботиться о создании абсолютно безопасной и поддерживающей среды. Как правило, многие неприятности происхо-

дят с детьми из-за их незнания, неумения, небольшого опыта в решении тех или иных проблем. Часто ребёнок выдаёт какую-либо неожиданную реакцию, так как плохо ориентируется в ситуации. В какой-то мере, дети — это инопланетяне. Можно ли накидываться на таких существ с руганью или сразу применять штрафные санкции?

Для тех, кому трудно перестроиться, можно посоветовать представить себя в первый день на новой работе. Представили? И какой реакции вы бы ждали от новых сотрудников? А ведь для ребёнка новый опыт — это новый труд, и помощники ему (со-переживатели, а не «наказатели») в освоении нового дела очень нужны!

Оптимальный приём — приписывание ребёнку благородных мотивов.

Например, он сломал вашу любимую вещь или наступил на хвост кошке. В



этом случае можно сказать: «Наверное, ты хотел получше рассмотреть эту вещь, да? А она вот взяла и сломалась? Мне очень, очень жаль, что так получилось! Мы любили эту вещь! В следующий раз ты сможешь быть аккуратнее? Такие хрупкие вещи нужно брать только двумя руками, понимаешь?..» Или: «Бедная кошка! Как же ей больно! Я думаю, что ты случайно наступил ей на хвост, правда? Она же такая маленькая! Наверное, ты её не заметил сразу?». И даже если ситуация складывалась, мягко говоря, не совсем так, ребёнок будет благодарен за возможность оправдаться.

нах происшедшего и путях решения проблемы. В этом случае у малыша сформируется понимание «масштаба бедствия», определение его вклада в эту ситуацию и программа дальнейших действий (его и ваших).

Например: «А ты понял, почему так произошло?», «И что нужно было сделать по-другому, чтобы этого не произошло?» «Ну, вот, теперь поедим в ветеринарную клинику, чтобы вылечить кошкин хвост. И придётся остаться без вечерних мультфильмов...». Или: «Теперь я не смогу разрешить тебе пользоваться моим ноутбуком, пока не буду уверен,

Для детей младшего дошкольного возраста ложь (обман) не является моральной категорией.

Однако данный приём имеет и вторую, обязательную часть.

После того как самооценка спасена, нужно поговорить о возможных причи-

что ты сможешь относиться к нему бережно. Это ведь справедливо?..»

В любом случае ребёнок всегда должен знать, что реакцией на его оплош-



Малыш должен понимать, что вы всегда готовы его выслушать и помочь разобраться. И тогда необходимость защищаться от вас у него исчезнет.



Врут все...

Все дети лгут в разные периоды своей жизни. Нужно ли родителям беспокоиться об этом?

Пенни Ван Берген, доцент по педагогической психологии Университета Маккуори (Сидней, Австралия), долгое время исследовала поведение детей в том, что касается обмана. По её словам, малыши начинают активно лгать в возрасте трёх лет. И хотя родители думают, что причина лжи – в уклонении от неприятных обязанностей или желании скрыть проделки, на деле не всё так просто. Ван Берген утверждает, что в этом возрасте дети начинают активно перерабатывать новую информацию и генерировать идеи. В этом причина обмана – малыши просто осваивают новые модели. Для родителей в этом случае важно спокойно объяснять, что ложь не принесёт пользы и выгоды.

В дошкольном возрасте дети «оттачивают» навыки лжи. Обман связан с желанием избежать неприятностей или получить преимущества, а также повысить самооценку или престиж среди сверстников. И хотя в этом случае у родителей возникает желание строго наказывать ребёнка, эффективнее объяснять, какую боль и неприятности ложь может принести окружающим.

Подростки склонны ко лжи в вопросах, которые они считают своим личным делом. Здесь требуется особое терпение и такт. Если вместе с постоянным обманом возникают проблемы с учёбой или иного рода, есть смысл обратиться за квалифицированной помощью психолога.

Источник: tendaily

ность не будет крик и оскорбление. Он должен понимать, что вы всегда готовы его выслушать и помочь разобраться. И тогда необходимость защищаться от вас у него исчезнет.

Что касается хитростей, которые ребёнок использует для возвышения себя в глазах других или для получения желаемого, то здесь можно использовать другие приёмы.

Помимо объяснений/разъяснений, вы можете:

- поставить чёткие рамки, в которых должна проходить игра («Если ты начнёшь жульничать, я с тобой играть не буду!»);

- сказать, что плутовство – это удел слабых игроков, которые выглядят ещё более некрасиво; что дети (да и взрослые) обычно лгут от слабости, выдавая желаемое за действительное, так как у них не хватает ресурса достичь желаемого легальным путём;

- в случае манипулирования спокойно раскрыть истинные намерения манипулятора («Ты специально говоришь мне такие слова, чтобы я почувствовала угрызения совести?.. Ты думаешь, что это правильный путь добиться желаемого?.. А давай подумаем, как этого можно добиться, но по-честному?..»).

Однако, применяя тот или иной метод, хорошо бы всегда помнить, что взрослый в этой ситуации – родитель. А значит, именно он должен быть более умным, терпимым и снисходительным к тому существу, который только учится быть порядочным человеком.

В заключение заметим, что ни у одного человека нет обязанности говорить другому правду.

Для многих родителей порой эта мысль становится невероятным открытием. Хотя, казалось бы, с чего бы им, прошедшим интересный подростковый возраст, этому удивляться?

Однако взрослые недоумевают, возмущаются, обижаются и даже наказывают ребёнка за его ложь. Ложь, которую порой сами и порождают, и провоцируют дальше на закрепление. Ведь, как сказал кто-то: «Если вам лгут – значит, вам это для чего-то нужно».

Ирина ПИСАРЕНКО,

*кандидат педагогических наук,
доцент*



Птица-мечта не питается страхом

Где заканчивается фантазия и начинается банальное враньё

Крики родителей, обвинения и, наконец, истерика ребёнка. Он самый плохой, его никто не любит и никогда не сможет полюбить. Но прежде, чем обвинять ребёнка, необходимо разобраться, что же такое враньё, когда и почему оно возникает.

Кажется, просто: ложь — это когда ребёнок говорит то, что не соответствует истине. Так? Бывает, малыш так увлекается сказочным образом, что воспринимает его как реальность. Ругать за это? Конечно, нет. Фантазию просто необходимо развивать и поощрять, она — основа креативного мышления.

Но важно, чтобы ребёнок четко осознавал границу между фантазиями и реальностью, мог с вами улыбнуться им и сказать: «Ну, это пусть будет, как будто...»

А если ребёнок сообщает, что пришёл первым в лыжной гонке, а на самом деле этого не было, — тоже фантазии? Нет, уже враньё. В чем разница?

Фантазии бескорыстны, а от вранья ребёнок получает какую-то выгоду.

Чтобы понять причину лжи в каждом случае, нужно разобраться, какую выгоду хочет получить ребёнок? В случае с лыжной гонкой он явно надеялся на похвалу. Умным родителям нужно задуматься, может, они слишком редко хвалят? Похвала — мощный витамин, необходимый для формирования и развития личности. «Недохваленный» в детстве человек чаще всего вырастает робким, безынициативным, ему трудно выдерживать конкуренцию с другими, даже при хороших способностях и знаниях.

Другой случай — *скрыл плохую отметку*. Как правило, это делается, чтобы избежать наказания или порицания. «Ничего, — часто я слышу от родителей, — пару раз очень строго накажем, поймёт, что за враньё наказание ещё больше, чем за двойку, и перестанет врать!» Но практика



показывает, что это не всегда так. Наоборот, чем строже наказание, тем изощрённее становится враньё, тем более правдоподобным оно выглядит и, что самое неприятное, тем хуже становится контакт с родителями и меньше шансов, что ребёнок придёт к родителям со своей более серьёзной проблемой.

А действительно, так ли важно выдавливать из школьника хорошие и отличные оценки часто в ущерб здоровью, не говоря уже о нервах родителей? Никто ещё не доказал, что отличники в жизни успешнее троечников. Наоборот, из биографий многих всемирно известных учёных известно, что в школе они были

сформированности функций контроля и регуляции деятельности. Лучше всего позаниматься с нейропсихологом, пройти «школу внимания», необходимую для успешного обучения. Родители могут помочь, если введут в практику ежедневного вечернего семейного общения обсуждение того, что произошло за день, заполнение ежедневников и/или вывешивание листочков (лучше разного цвета для каждого члена семьи) с наиболее важными делами на следующий день с последующей взаимной проверкой выполнения.

Ну хорошо, в причинах вранья мы разобрались, а как же всё-таки с ним

Постоянные наказания и порицания убивают воображение.

троечниками. Я, конечно, не говорю о детях, испытывающих выраженные и стойкие трудности в усвоении школьного материала. Для них и тройка — достижение. Такой ребёнок нуждается в консультации нейропсихолога для диагностики и коррекции отставания в развитии. Речь идёт о детях, которые, по мнению родителей и учителей, «могли бы учиться лучше». Они побеждают в олимпиадах, прекрасно пишут контрольные, а домашние задания часто не делают или выполняют так, что больше тройки никак не могут получить. При этом в старших классах, если вдруг оказывается, что при поступлении в вуз, который выбрал сам ребёнок, учитывается средний балл аттестата, такой школьник способен (знаю на опыте собственного сына) быстро «взяться за ум» и добиться отличного или почти отличного аттестата.

Не записал задание, а сказал, что не задавали. Очень распространённый случай. При этом часто школьник не врёт: он просто прослушал, что говорил учитель, и искренне верит, что ничего не задано. Проблема в недостаточной

бороться? Любую неприятность всегда лучше предупредить, чем с ней бороться. Известно, что маленькая ложь рождает большое недоверие. Отсюда следует, *что доверие — лучший способ предупреждения лжи!*

Не бойтесь дать кредит доверия ребёнку — он обязательно окупится впоследствии. Ну конечно, ничего не получится, если вы не будете для ребёнка образцом честности. Обещал — сделал, а не можешь — не давай обещания. Если же произошёл такой исключительный случай, что обещание выполнить невозможно по объективным причинам, необходимо извиниться перед ребёнком, спокойно объяснить ему вдруг возникшие препятствия, по которым выполнение обещания переносится на такой-то срок.

Да, это требует от родителей определённых усилий, но зато какая награда — возможность сказать с полной уверенностью: «Мой ребёнок никогда не врёт!».

Жанна ГЛОЗМАН,

*доктор психологических наук,
профессор*



Первый класс!

Приступая к подготовке к первому классу, родителям будет нелишним посоветоваться с профессионалами — педагогом и психологом, как и с чего начать учить ребёнка. Ведь процесс обучения строится с учётом индивидуальных особенностей и возможностей ребёнка, состояния интеллекта, моторики, уровня речевого развития, многого другого. Перед началом занятий психолог составляет поэтапную индивидуальную программу обучения.

Можно помочь ребёнку адаптироваться к учебной деятельности:

- предлагать короткие задания, стараясь делать их более разнообразными: чередовать разные виды деятельности;

- начинать и заканчивать каждую серию заданий ситуацией успеха, хвалить, поощрять и мотивировать на дальнейшие занятия;

- сочетать более трудные задания с уже известными, более лёгкими;

- привлекать членов семьи к оценке сформированных навыков;

- помнить, что регулярные оценки выполнения заданий помогут вам проследить динамику достижений;

- составлять план занятий примерно на 2-3 недели с помощью педагога.

Процесс обучения ребёнка родителям следует сделать трёхступенчатым:

1. Вначале ребёнку объясняют, что он должен делать.

2. Затем при необходимости оказывают ту или иную помощь.

3. Создают ситуацию успеха и поощряют за выполненное задание.

Успехов в подготовке!

Татьяна ЛОПУШАНСКАЯ,
педагог-психолог

Городского психолого-педагогического
центра ТОО **Соколина гора**

Моей дочке поставили диагноз «дакриоцистит» и сказали, что для его лечения нужно сделать зондирование носослезного канала. Я прочитала про эту процедуру и испугалась — получается, ребёнку протыкают канал металлическим зондом. Но моей девочке всего 3 месяца — я считаю, рано для такой процедуры. Когда её можно делать и есть ли какие-то альтернативы?

Екатерина К., Москва



Саму АГАГУЛЯН,
офтальмолог,
офтальмохирург,
заведующая высоко-
технологичной
детской глазной
клиникой «Ясный взгляд»

Дакриоцистит — это непроходимость носослезного канала, которая встречается у 15% новорождённых и лечится только с помощью зондирования. Эту процедуру проводят как раз в раннем возрасте. Ждать, когда ребёнку исполнится, например, год, бессмысленно, ведь всё это время глаз будет гноиться.

Большинство врачей делают эту процедуру «наживую», то есть ребёнок крутится, плачет, и при этом врач может повредить носослезный канал. Поэтому бывают ситуации, когда после одного зондирования приходится делать повторное. Современные офтальмологи делают эту процедуру в медикаментозном сне и вместе с лор-врачами. Это лёгкий наркоз на 15 минут, который никак не влияет на нервную систему детей. Этого времени достаточно, чтобы пройти зондом по носослезному каналу. Как правило, после такой процедуры не бывает осложнений и рецидивов.



ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АКАДЕМИЧЕСКИЙ
ЦЕНТРАЛЬНЫЙ
ТЕАТР КУКОЛ
С.В. ОБРАЗЦОВА

Сентябрь 2018

Большая сцена:

15 (18-00)	«Необыкновенный концерт» С.Образцов, А.Бонди	12+
16 (14-00)	«Волшебная лампа Аладдина» Н. Гернет	6+
22 (11-00)	«Гулял по улице щенок» по ст. Левина и Р. Мухи	6+
23 (11-00)	«Винни по прозвищу Пух!» А. Милн	6+
23 (18-00)	«Божественная комедия» И. Шток	12+

Октябрь 2018

Большая сцена:

13 (12-30)	«Аленький цветочек» С.Т. Аксаков	6+
14 (12-30)	«Синяя птица» М. Метерлик	6+
14 (18-00)	«Необыкновенный концерт» С.Образцов, А.Бонди	12+
17 (14-00)	«Щелкунчик» Э.Т.А. Гофман	6+
20 (12-30)	«Большое путешествие: драконы, демоны, герои»	6+
20 (18-00)	«Божественная комедия» И. Шток	12+
25 (14-00)	«Волшебная лампа Аладдина» Н. Гернет	6+
26 (19-00)	«Необыкновенный концерт» С.Образцов, А.Бонди	12+
27 (11-00)	«Гулял по улице щенок» по ст. Левина и Р. Мухи	6+

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



УЧИМСЯ

ГОВОРИТЬ

С первых дней жизни маленький человек готовится к тому, чтобы сказать своё первое слово. В процессе гуления, лепета развивается понимание речи, идёт интенсивное развитие артикуляционного аппарата.

Это очень непростой процесс, и главными препятствиями на пути «освоения» речи становятся, как правило, неврологические проблемы. Прежде всего, речь идёт о дизартрии (нарушение звукопроизводительной стороны речи). Одна из самых распространённых форм этого детского недуга — **псевдобульбарная дизартрия**. В этом случае у ребёнка возникает паралич или парез из-за поражения проводящих путей, идущих от коры головного мозга к ядрам языкоглоточного, блуждающего и подъязычного нервов. В результате у малыша нарушается общая и речевая моторика. Он плохо сосёт,

жуёт, захлёбывается, плохо глотает. Часто изо рта течёт слюна, нарушена функция мимической мускулатуры. Позднее проявляются нарушения и в произношении звуков.

Речевой аппарат ребёнка формируется в ходе выполнения нескольких физиологических функций: сосание, глотание, правильное дыхание. У детей с **поражением левого полушария** иногда возникает риск фонетико-фонематического недоразвития речи (дислалия). А у малышек с **поражением правого полушария** зачастую проявляются нарушения всех компонентов речевой системы. Родители должны



своевременно распознать минимальную дизартрию — охриплость, гнусавость, отсутствие мимики, слабость сосательного акта. Взрослые также вполне способны провести диагностику минимальных клинических проявлений дизартрии — наличие невыраженных нарушений тонких артикулярных движений, тремор (дрожание) языка, изменение его конфигурации.

Профилактика и коррекция речевых расстройств у детей первого года жизни может быть обеспечена только в общем комплексе реабилитации и развития ребёнка. К сожалению, соответствующие рекомендации разработаны только для старших возрастных групп, но мы готовы предложить свою методику, которая поможет родителям справиться с проблемами в речевом развитии детей грудного возраста.

Основа этой методики — **классический массаж**. Нервная система с её богатым рецепторным аппаратом активно реагирует на механические раздражения кожи, мышц, соединительной ткани. Массаж головы активизирует электрическую активность коры головного мозга, улучшает кровообращение, помогает устранять избыточную соединительную ткань, которая разрастается вокруг неиспользуемых при движении мышц и суставов, стимулирует функции речевого аппарата. Импульсы, которые возникают в коже, мышцах и суставах, поддерживают «работу» важнейших центров нервной системы, улучшают «взаимоотношения» между различными частями детского организма.

Органичным дополнением к этим очень приятным для малыша процедурам выступает **массаж биологически активных точек**. С его помощью специалисты восстанавливают равновесие, нарушенное раздражителями внешней и внутренней среды. Точечный массаж вызывает ответную реакцию на рас-

стоянии, восстанавливает энергетический баланс, стимулирует или успокаивает вегетативную нервную систему, усиливает кровоснабжение, регулирует питание тканей, снижает болезненность, нервное и мышечное напряжение. Доказано, что при проведении точечного массажа выделяются морфиноподобные вещества, которые оказывают воздействие на нервную и другие системы организма.

Развитие речевых расстройств напрямую связано с общими неврологическими нарушениями. Поэтому в комплекс реабилитационных мероприятий нужно обязательно включить физические упражнения, которые помогут активизировать мимическую мускулатуру и речевой аппарат.

Рефлекторные упражнения дают возможность использовать в лечебных целях богатые внутренние связи, которые существуют в моторной сфере. Пассивные упражнения необходимы для профилактики патологических изменений в мышцах при недостаточной самостоятельной активности ребёнка. В ходе их выполнения возникает устойчивая связь между центрами головного мозга и соответствующими группами мышц. Упражнения, основанные на подражании, вызывают радость, удовольствие, создают эмоциональный фон, повышают работоспособность нервных клеток и эффективность занятий.

Комплексное использование физических упражнений позволяет восстановить нарушенные нервно-мышечные связи, активизировать речевой аппарат малыша, выработать навыки правильного дыхания и обеспечить выход на следующие этапы речевого развития. О том, как этого добиться, мы расскажем в следующих номерах нашего журнала.

Ирина МИНКА,
кандидат педагогических наук



Половина

успеха

Учёными доказано: состояние здоровья на 20 процентов зависит от наследственности, на 20 – от экологии, на 10 – от медицинской помощи, и на 50 – от питания и образа жизни.

Поэтому питание ребёнка должно быть полноценным, и важное место в рационе занимают кисломолочные продукты. Они прекрасно усваиваются и обеспечивают организм всем необходимым. Некоторые современные кисломолочные продукты дополнительно обогащены пробиотиками – бифидо- или лактобактериями. При попадании в организм эти бактерии начинают активно участвовать в обменных процессах, пищеварении, подавляют рост болезнетворных бактерий и оказывают влияние на иммунитет.

В кисломолочных продуктах многие из питательных веществ молока становятся ещё полезнее: лучше усваиваются белок и минеральные вещества, а из углевода лактозы образуются вещества, способствующие повышению диетических свойств этих продуктов. Молочная кислота, которая образуется благодаря лактобактериям, защищает нас от болезнетворных микробов. Кисловатый вкус возбуждает аппетит, утоляет жажду, повышает выделение желудочного сока.

Для обеспечения полноценного рациона питания разработаны специальные детские продукты: творожки, йогурты, биолакт и другие.

Детские кисломолочные продукты более предпочтительны в питании детей первого года жизни, старше 6–8 месяцев. В процессе их производства молоко подвергается воздействию

молочнокислых организмов (лактобактерий, термофильных стрептококков и т. д.). А в некоторые детские кисломолочные продукты добавлены ещё и пре- и пробиотики.

Например, биотворог «ФрутоНяня» содержит бифидобактерии ВВ₁₂. Также в состав входят натуральные фруктовые пюре.

Творожки богаты природным кальцием и дополнительно обогащены витамином D₃. Именно кальций – основа





костной ткани и зубов. Он необходим также для мышечного сокращения, передачи нервных импульсов. Из-за дефицита кальция у детей раннего

возраста развивается рахит. Кальций в детских кисломолочных продуктах из натурального молока — творожках — содержится в виде лактата — самой легкоусвояемой детским организмом форме.

Чтобы кальций в достаточном количестве поступал в организм, важно, чтобы он ещё и всасывался в кишечнике. А он не усваивается организмом без витамина D. Этот витамин можно получить с помощью солнечных лучей. Однако одного «солнечного источника» недостаточно: витамин D должен обязательно поступать с пищей.

При производстве творожка используется технология ультрафильтрации. Она позволяет сохранить ценные белки, а продукт становится мягким и однородным.

Дорогие родители, постарайтесь, чтобы питание вашего любимого крохи было и вкусным, и полезным.

На правах рекламы





На правах рекламы

Для СПОКОЙСТВИЯ ЖИВОТИКА

Родители малышей первого года жизни нередко сталкиваются с проблемами, характерными именно для этого возраста: кишечными коликами и запорами. Их возникновение нередко связано со здоровьем мамы во время беременности. Осложнения в родах, отсутствие или слишком короткий период грудного вскармливания – всё это тоже может стать причиной будущих проблем со здоровьем и особенно с кишечником.

Кишечная микрофлора оказывает огромное влияние на весь организм: регулирует деятельность иммунной, нервной и эндокринной систем, обмен витаминов и минералов, моторику пищеварительного тракта. От

неё во многом зависит состояние новорождённого малыша и то, как он будет расти и развиваться¹.

Воздействие неблагоприятных факторов на кишечную микрофлору может навредить всему организму малыша: он



может стать уязвимым к стрессам и инфекциям, возрастает риск развития аллергии. Симптомы, которые могут быть сигналами нарушения микрофлоры: малыша начинают беспокоить газики, колики, учащается или, наоборот, урежается стул, могут появиться срыгивания, снижается аппетит, замедляется прибавка в весе.

■ На что обратить внимание?

Заботливым родителям полезно знать о возможных причинах функциональных нарушений кишечника ребёнка. В первую очередь ими могут быть проблемы во время беременности, преждевременные или оперативные роды, если кроха получал антибиотики или ребёнка рано перевели на искусственное вскармливание².

■ Как помочь?

Зная уязвимость организма таких детишек, необходимо продумывать меры, чтобы их поддержать в период становления микрофлоры. Сделать это можно с помощью пробиотиков. Они содержат полезные бактерии, которые поддерживают нормальный процесс формирова-

ния микрофлоры для осуществления ею важнейших функций: защитной, пищеварительной и иммунной¹.

Учитывая, что у малышей бифидобактерии составляют до 90% от всей микрофлоры кишечника⁴, для детей с рождения до года создан специальный пробиотик Линекс для детей® капли, содержащий хорошо изученный штамм бифидобактерий ВВ-12³. Он поддерживает формирование микрофлоры кишечника детишек из групп риска. Бифидобактерии ВВ-12 в Линекс для детей® капли устойчивы к воздействию кислой среды желудка, что позволяет им сохранять свою жизнеспособность на протяжении всего пищеварительного тракта⁵. Пробиотик не содержит лактозы, глютена и пальмового масла, а также имеет благоприятный профиль безопасности для ребёнка⁶.

Линекс для детей® капли можно смешать со смесью, молоком, соком или другим негорячим напитком. Линекс для детей® капли нужно принимать по 6 капель в день, его всегда можно взять с собой, поскольку он не требует хранения в холодильнике.

*Товарный знак Chr. Hansen ВВ-12 принадлежит Chr. Hansen A/S
1. Шамир Р., Эльбурз Р., Кноль Дж., Дюпон Ч. Здоровье кишечника в раннем возрасте: значение микробиоты кишечника и питания для развития и будущего здоровья. Уэйли 2015.
2. Захарова И.Н., Суязи Н.Г., Дмитриева Ю.А. Формирование кишечной микробиоты первого полугодия жизни и характер вскармливания. Вopr. практич. педиатрии, 2010; 5 (5):115–21.
3. Хавкин А.Н., Комарова О.Н. Вопросы детской диетологии, 2015, т. 13, №2, с. 35–42.
4. Лионс М.Т. Преимущества использования микроорганизмов в медицине и здравоохранении, 2015; 28: 39-72.
5. Захарова И.Н., Дмитриева Ю.А. Consilium medicum. Педиатрия, 2013, №2, с. 74-79.
6. Бифидобактерии ВВ-12 имеют статус GRAS (Generally Regarded As Safe – общепризнаны как безопасный) в Управлении по контролю качества пищевых продуктов и лекарственных препаратов – FDA (GRAS Notice No. GRN 000049, 2002).

www.ru.linex-probio.com

RU1809884519

Противопоказания: индивидуальная непереносимость компонентов БАД



ЗАО «Сандоз» 125315, Москва,
Ленинградский пр-т, д. 72, корп. 3,
Тел.: +7 495 6607509, www.sandoz.ru

SANDOZ A Novartis
Division

RU.77.99.11.003.E.0007 от 01.02.16

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



Зачем нам



зелёная кошка

Однажды малыш начинает разговаривать с собакой, в шкафу скрывается волшебная страна, и у ребёнка появляются необычные друзья, которых видит только он. Так кроха «раскрашивает» окружающий мир. И это прекрасно, потому что воображение – основа творчества.

Одни детишки чувствуют себя своими в стране чудес, другим нужна помощь. И очень важно, чтобы родители не одёргивали и не смеялись, а сами участвовали в создании сказки. Им нужно понять, что от этого зависит, как к малышу будет повернута жизнь: плоской, серой стороной или сверкающими гранями.

Что же такое – воображение? Умение создавать новые образы на основе прошлого. В раннем детстве воображение возникает само по себе, ведь всё вокруг так интересно. А в играх малышей отражается взрослая жизнь.

Главные средства развития воображения – забавы и розыгрыши. Взрослые

учат повторять за персонажами: «Зайчик моет лапки, и ты помой руки», – сопровождать стихи, песенки движениями, имитировать действия животных: «Пойди как мишка». Слушайте вместе с ребёнком песенки, потешки и побуждайте его к повторению движений.

Можно также создавать в процессе игры проблемную ситуацию, которую необходимо разрешить. Например, в гости пришёл мишка и очень устал, хочет есть отдохнуть, а стульчика нет. Предоставьте малышу возможность самому придумать, как помочь герою, помогите ему в случае необходимости.

Конструирование – одно из средств развития воображения в раннем дет-



стве. Из одних и тех же деталей конструктора можно построить стульчик, диван, гараж для машинки, башню и многое другое. Способствуют развитию воображения и «блоки Дьенеша», «палочки Кюизенера», танграммы.

Еще одно средство для развития воображения — сказка. Прослушивая сказки, ребёнок постепенно учится сопереживать героям, а затем и самому проигрывать сказочную ситуацию с игрушками. Взрослея, дети начинают придумывать другое окончание сказки, добавляя персонажей, меняют ход развития сюжета.

Творческая деятельность — рисование, аппликация, лепка, несомненно, тоже способствуют развитию воображения.

Начиная с 1 года, предлагайте ребёнку нарисовать всё, что он хочет, на большом листе бумаги. Не вмешивайтесь в процесс рисования. Как только ребёнку надоест, возьмите в руки его работу и попробуйте сами увидеть и дорисовать образы на картине. А затем покажите малышу, что же он нарисовал. Чудесным образом каляки-маляки вашего малыша превратились в бабочек, цветочки... Вы можете использовать разные материалы для такого совместного творчества, карандаши, краски, пастель, восковые мелки.

Можно также капнуть каплю краски на бумагу и предложить ребёнку превратить кляксу в картину.

Используйте для поделок природные материалы, различные подручные средства, разную по фактуре бумагу. Сначала

покажите малышу, что можно создать из всех этих материалов, спросите его, что он хотел бы сделать сегодня, и помогите ему реализовать фантазию в поделке.

Приводим примеры игр для развития воображения.

■ Показ ситуаций с героями

Дайте ребёнку фигурку животного и расскажите, сопровождая слова действиями: «Зайчик пришёл гулять в парк, покусал морковку, а теперь хочет сесть отдохнуть на скамейке».

С появлением речи малыш начнёт сам рассказывать, куда и зачем пошёл персонаж.

■ Игра «На что это похоже?»

Гуляя на улице, смотрите вместе с малышом на облака, камушки, листочки, и придумывайте, на что они похожи. Послушайте сначала, что видит в этом ваш ребёнок, а затем можете озвучить свою версию.

■ Игра «Кто это?»

Взрослый изображает звуками или жестами животного, а малыш угадывает. Затем можно поменяться ролями.

■ Игра «Попугай»

Повторяйте за малышом всё, что он говорит. Постепенно ребёнок поймёт суть игры и станет придумывать разные смешные слова.

Играя во все эти игры, главное — не ругать малыша, если у него не получается что-то, а хвалить, мотивируя желание к самостоятельному развитию. И помните, что вам отводится роль помощника, ведущую же роль в фантазировании играет ребёнок.

Играйте, творите, наблюдайте и развивайте воображение и фантазию ребёнка!

*Екатерина ГЛАДКОВА,
педагог раннего развития*



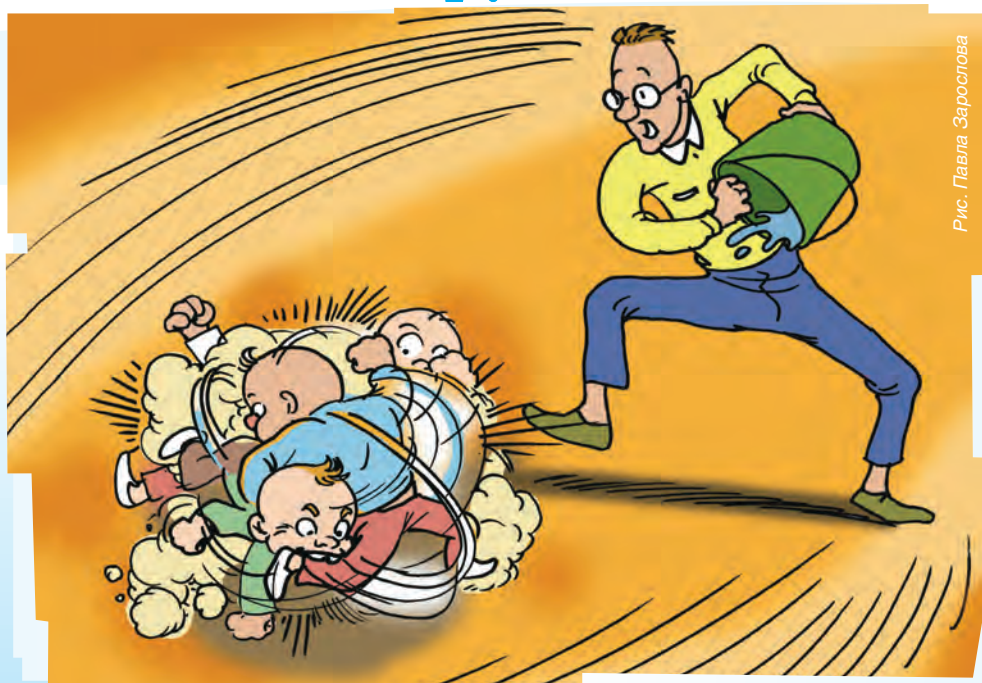


Рис. Павла Зарослова

Забияка рвётся в драку

Дети дерутся. В любом возрасте и по разным причинам. Взрослым это, конечно, не нравится, но мало кто из родителей задумывается о том, что детская агрессия – сигнал тревоги. Так малыш защищает себя, просит о помощи. Научить отстаивать свои интересы не обижая других – нелёгкая задача.

Злость – базовая человеческая эмоция, она проявляется с раннего детства. Испытывать её – нормально. Большинство взрослых благодаря накопленному опыту научились управлять своей агрессией. Вот и родителям нужно научить малышей справляться со вспышками гнева.

■ Причины

Первые вспышки агрессии появляются примерно с 6 месяцев: ребёнок может ущипнуть, поцарапать или ударить взрослого, и это – нормальный этап развития эмоциональной сферы. Когда рождается первая радость от узнавания взрослого или первое расстройство из-за запрета



или невыполнения просьбы, малыш, ещё не может выразить эмоции словами, а только жестами. У детей до года агрессия часто связана с маминой раздражительностью, или с избытком чувств.

Ближе к году появляется новая волна протестов: кроха уже научился передвигаться, а взрослые ограничивают. Поэтому необходимо отвлекать малыша, переключать его внимание и обходить конфликты, предоставляя альтернативу (хватать провода нельзя, а мять эту бумагу можно).

■ Только начало

Проблема детских драк может обостриться в 2-3 года. Тогда ярко выражается кризис трёх лет «я-сам», при котором малыш начинает осознавать себя индивидуальностью, самоутверждается, показывает свою независимость и значимость всем. Однако речь ещё недостаточно развита, трудно выразить свои эмоции, и отсутствует самоконтроль.

В старшем дошкольном возрасте причин для агрессии становится больше. Давайте рассмотрим их. Усталость, голод и физиологический дискомфорт провоцируют бессознательную злость. Дайте отдохнуть, накормите, и малыш успокоится.

Если родители и родственники выясняют отношения при ребёнке, не стоит удивляться злости малыша. Дошколята за модель поведения берут то, что ежедневно наблюдают — окружающих взрослых. Ещё малыш подражает героям любимых мультфильмов, копирует их слова и поступки. Корректируйте себя, обговаривайте чужое поведение, приводите примеры, в каких ситуациях как надо поступать. И, конечно, тщательно выбирайте мультфильмы, предлагайте книги с положительными образами героев.

■ От и до

Дошкольник часто ищет границы дозволенного взрослыми поведением. Ему не-



обходимо понимать общие социальные правила: как можно себя вести, а как нельзя. Когда малыш впервые стукнул маму, не стоит улыбаться и радоваться, а покажите, что вы расстроены, вам больно, неприятно и обидно. Помните, первая ваша реакция для малыша самая запоминающаяся и показательная.

Безделье и запреты порождают лишнюю энергию, которая может реализоваться через драки. Займите ребёнка домашними делами. Необходимо удовлетворять и познавательные потребности малыша. Ищите возможности для его личной свободы. С возраста пяти лет приобщайте детей к командным видам спорта, это поможет выплеснуть накопившиеся негативные эмоции.

Для детей необходимо внимание родителей настолько, что если они его не получают «добровольно», то готовы намеренно себя плохо вести, стоять в углу и быть наказанными, лишь бы их заметили. Драчливость может быть способом привлечения внимания родителей. Кроме того, она может быть проявлением ревности ребёнка. Расскажите, как вы его любите, как вы им дорожите и как он для вас важен. Проявляйте свою любовь как можно чаще и обязательно увидите изменение агрессивного настроения. Ребёнку важно знать, что его



понимают. Память человека устроена так, что положительный опыт при неоднократном повторении вытесняет негативную поведенческую модель, как менее состоятельную.

■ Чего делать взрослому нельзя

Сталкиваясь с агрессивным поведением своего ребёнка, постарайтесь ему помочь, но ни в коем случае:

Не запрещайте проявлять ему свои отрицательные чувства, в том числе злость. Совсем выключать детские эмоции нельзя, это разрушительно влияет на организм любого человека, тем более маленького, и может привести к деформации личности.

Вычеркните из своей лексики: ты плохой, ты поступил плохо... Не оценивайте ребёнка, оценивайте его поступки: это плохой поступок. Поговорите с малышом, спросите его

Ребёнок может не понимать, в чём он виноват, он ещё не имеет достаточного опыта справляться со своими эмоциями. Не ругайте и не отталкивайте ребёнка от себя, а обязательно приласкайте после внушения, покажите своим примером, как нужно проявлять эмоции.

■ Профилактика драк

Разговоры, объяснения правильного социального поведения помогут сориентироваться в новых ситуациях, сделать меньше ошибок и быстрее научиться. Рассказывайте правила поведения со сверстниками, на детских игровых площадках, в группе детского сада. Когда ребёнок справляется с негативными эмоциями и поступает осознанно хорошо, обязательно похвалите его за это, покажите, что вы видели его старания, расскажите о своих чувствах, как вы им гордитесь, как вам приятно, что он успешно учится поступать правильно. До-

Для детей дошкольного возраста свойственно неумение выражать свои чувства и потребности.

мнения, как бы поступил в той же ситуации его любимый герой.

Не допускайте двойных стандартов: если вы запрещаете что-то ребёнку, пусть это правило распространяется на всех, и тем более на вас, взрослых, ведь ближайшей моделью поведения являются именно родители.

Никогда не кричите на ребёнка прилюдно. У малыша тоже есть чувство собственного достоинства. Отведите его в сторону и поговорите наедине.

Не повышайте на ребёнка голос, даже если очень хочется. Крик и агрессия с вашей стороны вряд ли успокоят малыша. К тому же в данной ситуации вы подаёте пример, как надо бороться с отрицательными эмоциями, модель поведения дети заимствуют у родителей.

школёнок учится в основном через игру. Научите малыша правильно «выпускать пар» в игре. Предложите нарисовать злость, сложить рисунок самолётиком и запустить. Предложите слепить из пластилина злость со смешным носом и большими ушами. Можно вместе с ребёнком рвать цветную бумагу на мелкие кусочки, а после из них сделать красивую аппликацию или под музыку собрать мусор, кто быстрее. Предложите сложить всё плохое в мешочек и убрать его подальше. Или попробуйте выделить одну подушку для битья, если по-другому малышу не справиться с отрицательными эмоциями. На помощь родителям также придёт сказкотерапия. Придумайте вместе сценку, где ребёнок рассказывает о грехах и их поведении.



■ Драки со сверстниками

В острый момент конфликта, когда дети делят одну игрушку, из-за которой дерутся, лучше убрать, «наказать» её за то, что поссорила малышей. Когда дети успокоятся, необходимо проиграть эту ситуацию снова, но не сравнивать героев с поссорившимися детьми. Раздать детям, которые поссорились, игрушки со словами: «Сегодня нам предстоит стать волшебниками и помирить мишку и зайку». Обговорите подробно чувства, которые при ссоре испытывали игрушки: зайчик очень хотел поиграть с игрушкой, но не знал, как попросить и отобрал её, а мишке стало обидно и немножко страшно, и в итоге они поссорились; давайте покажем волшебство вежливости своим примером. Зайка должен сказать «пожалуйста» и «спасибо», а мишка?

■ Драки со взрослыми

Если ребёнок дома дерётся со взрослыми, спуститесь до уровня ребёнка, крепко, но не больно, прижмите его к себе, дайте успокоиться. Посмотрите ма-

льшу в глаза и тихо, спокойно скажите: я вижу, что тебе плохо, ты расстроен из-за вот такой ситуации. Опишите ребёнку его чувства, чтобы он видел, что вы понимаете его, сопереживаете и хотите помочь. Этот метод ещё называют активным слушанием. Когда ребёнок успокоится и контакт с ним будет установлен, попробуйте договориться. Важно, чтобы взрослый именно объяснял ситуацию и пытался донести до малыша свои мысли, не ломая его психику.

Для того чтобы ребёнок перестал драться и научился справляться с негативными эмоциями, окружите малыша любовью и заботой, после чего страх, тревожность и беспомощность уйдут. Если родители терпеливо будут учить малыша коммуникативным навыкам, рано или поздно гибкость и позитивность в общении со сверстниками появятся. Если родители будут проявлять любовь и требовательность к ребёнку, то обязательно одержат совместную победу над эгоизмом и капризами малыша. Подкрепляйте его уверенность в себе и собственных действиях разумными ситуациями успеха. Избавьте ежедневный семейный быт от сцен насилия, проявления агрессии, в том числе и через телевизионный экран, и ребёнок станет спокойнее. Объясняйте малышу его чувства, разговаривайте с ним и при этом придерживайтесь строго установленных правил поведения. Научите ребёнка управлять своими эмоциями. Пусть посчитает вниз до 10, глубоко подышит, нарисует свои чувства, выговорится. Помогите малышу справиться с гневом: предложите потопать ногами, вместо драки попинать мяч или побить подушку, а возможно, выполнить ряд физических упражнений, пробежав несколько кругов вокруг стула или попрыгав на одной ноге 20 раз.

Антонина СТЕПАНЕНКО,
педагог



Семь правил

ЗДОРОВЬЯ

Незаметно пролетело лето, и вот осень нависает чёрными тучами, моросит холодным дождём, сдувает ветрами. Со вздохом мы встречаем короткие дни, слякоть и простудные заболевания. С погодой ничего не поделаешь, а вот против вирусов хорошо бы вооружиться. Советует врач-иммунолог, кандидат медицинских наук *Ольга ЕФРЕМОВА*.

■ А чего бояться-то?

Острые респираторные вирусные инфекции — ОРВИ — очень коварны. Они распространяются подобно пожару в степи. В большинстве случаев они протекают достаточно благоприятно, однако дети и пожилые люди — в группе риска

по развитию осложнений. Попадая на слизистую носоглотки, вирусы сразу же начинают усиленно размножаться, а затем проникают в кровь. Уже через несколько часов после заражения на первый план выходит общая интоксикация организма: внезапно поднимается темпе-



ратура, сопровождающаяся ознобом, слабостью. В мышцах и суставах начинается ломота. Преимущественно страдает центральная нервная система, в очень тяжёлых случаях может появиться тошнота, рвота и спутанность сознания.

■ Когда страдают дети

Наиболее тяжело протекают ОРВИ у детей. Опасность представляют осложнения: отиты, синуситы, пневмония, а также приступ удушья — синдром крупа.

■ Лечить или не лечить?

Легкомысленного отношения к себе ОРВИ не прощают никогда. Надо быть особенно осторожными и придерживаться следующих правил.

ПРАВИЛО №1

Постельный режим: любая нагрузка опасна и способна только ослабить организм.

ПРАВИЛО №2

Изоляция: начиная уже со второго дня болезни ребёнок — источник вирусов. Поэтому максимально ограничьте контакты, приготовьте отдельную посуду. Необходимо часто проветривать помещение.

ПРАВИЛО №3

Давайте как можно больше жидкости.

ПРАВИЛО №4

Переведите ребёнка на молочно-растительную диету и употребляйте дополнительно поливитамины по рекомендации лечащего врача.

ПРАВИЛО №5

Если болезнь длится более 5–6 дней и состояние не улучшается, значит, вы имеете дело уже не с ОРВИ, а с его

осложнением, и здесь, возможно, потребуется лечение антибиотиками. Важно помнить, что назначить антибиотики может только врач, не пренебрегайте консультациями педиатра!

ПРАВИЛО №6

Если у ребёнка существуют какие-либо аллергические проявления, держите в домашней аптечке антигистаминные препараты.

ПРАВИЛО №7

В первые часы болезни организм пытается справиться с вирусами, и в этот момент нужно обратить внимание на препараты, поддерживающие иммунитет. Российскими учёными создан эффективный противовирусный препарат Кагоцел, стимулирующий выработку интерферонов (альфа и бета) — основного оружия организма против вирусов¹. Этот препарат предназначен для лечения и профилактики гриппа и других ОРВИ у взрослых и детей с трёх лет. Кагоцел способствует сокращению длительности основных клинических симптомов гриппа и ОРВИ и ускоренному удалению вирусов из организма. Отмечены хорошая переносимость и отсутствие нежелательных явлений.² По результатам клинических исследований установлено, что в группе детей, получавших Кагоцел, имеет место более высокая эффективность по сравнению с симптоматическим лечением.³ Препарат эффективен в лечении ОРВИ при старте терапии как с появления первых симптомов, так и при запоздалом начале лечения вплоть до 4-го дня от начала болезни.⁴ С целью профилактики препарат можно применять в любые сроки, а также непосредственно после контакта с возбудителем инфекции.

1. Кареткина Г. Н., Актуальные аспекты профилактики и лечения гриппа в современных условиях. www.infamedfamiolog.ru/files/Infekh/2009/tezis/src/13.doc

2. Бабаченко И. В., Шарипова Е. В., Беликова Т. Л. Подходы к терапии ОРВИ у детей в стационаре и поликлинике // Медицинский совет. — 2017. — №1. — С. 94–99.

3. Савенкова М. С., Исаева Е. И., Караштина О. В. и др. Анализ сравнительного лечения ОРВИ в эпидсезоны 2015–2016 гг. на основе результатов мультиплексной ПЦР-диагностики в условиях амбулаторной практики. Фарматека. 2017. №1. С. 38–45.

4. Кареткина Г. Н., Применение индукторов интерферонов для лечения и профилактики гриппа и других острых респираторных вирусных инфекций. <http://www.igrash.ru/doctore/2009/10/10861672>.



Сплошные стрессы

Канадский врач Ганс Селье доказал, что стресс – это неспецифический ответ организма на любые предъявленные ему требования. С одной стороны, он может быть процессом адаптации к изменениям, то есть нашим другом, «хорошим» полезным стрессом – эустрессом. С другой – при чрезмерной выраженности стресс превращается во врага, называемого дистрессом.



Принято выделять три стадии стресса: тревоги, повышенной устойчивости и истощения. Последняя наступает тогда, когда стресс чрезмерно силен или продолжителен. Она опасна стрессозависимыми расстройствами, которые ранее именовались психосоматическими болезнями. При внезапном наступлении стадии истощения можно упасть на ходу, например, от аритмии. При хроническом стрессе данную стадию часто именуют «синдромом сгорания», а иногда «синдромом Мартена Идена» - героя романа Джека Лондона, погибшего вследствие стрессов.

Мы все подвержены стрессу жизни, вызываемому отрицательными факторами: семейные и рабочие конфликты; воздействие шума, вибрации; загрязнение окружающей среды; угроза войны, терактов, безработицы и прочего. Стресс — это и нападающие на нас серьёзные болезни, и даже внезапные и крупные счастливые жизненные события.

С большинством стрессов можно справиться самостоятельно. Расскажем как.

- «Задышать» стресс. Расслабляющее дыхание — медленный вдох с длинным выдохом.

- Повысить самооценку и уверенность в своих силах с помощью фраз: «Я хороший. Я справлюсь. Я скала, о которую разбиваются все стрессы». Повышению уверенности в себе, связанной со стрессоустойчивостью, поможет и специальный составленный вами список своих замечательных качеств и успехов.

- Создать положительные мысли-образы (визуализация). Например, сидя в кресле стоматолога, представить себе поцелуй любимого.

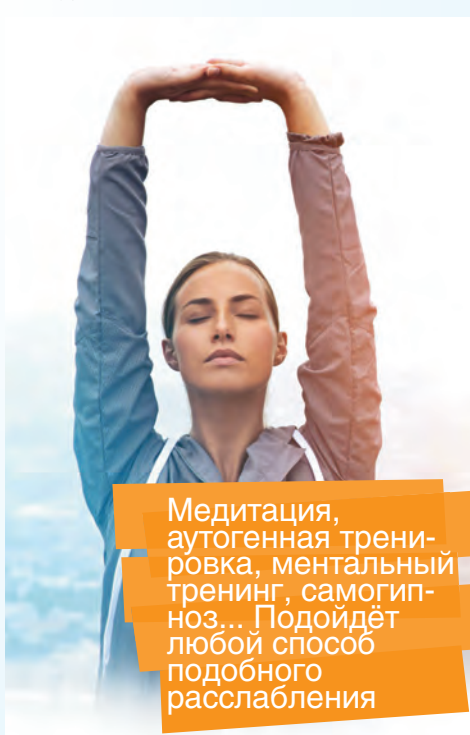
- Читать молитвы, словесно-образные настроения. Например, по Н.Г. Сытину: позитивные, не содержащие сомнений, типа «я буду жить сто лет».

- Существует метод «зигзагов против стрессов». Это означает, что иногда надо отойти от стрессовой ситуации, «отключиться» от неё, отвлечься.

- Заняться медитацией, аутогенной тренировкой, ментальным тренингом, самогипнозом. Подойдёт любой способ подобного расслабления. На работе краткий сеанс расслабления может проводиться сидя в позе кучера.

- Большую пользу приносит защита с помощью мысленного построения стен вокруг себя, кокона, одевания себя в волшебную мантию, которую вы всегда мысленно носите при себе в волшебном чемоданчике.

- Подойдёт и медитационное пение по Ошо Раджнишу. Это могут быть любые песни, но с погружением в них целиком. Слова и мотив не имеют значения. Пение может быть вообще без слов и мелодии.



Медитация, аутогенная тренировка, ментальный тренинг, самогипноз... Подойдёт любой способ подобного расслабления



- «Зафилософствовать» стресс. Здесь важен культ принципа реалистичной философии. Иногда она может быть «пофигистской», типа: «Стоп, всё относительно. Ну и что из этого? Наплевать!» Многое не зависит от нас. Тогда важно принятие по принципу: «Будем делать, как должно, и пусть всё будет, как будет. Такова жизнь». И, например, произносить, шутя: «Таков звериный оскал капитализма».

- Помогает и принцип позитивности во всём с установками типа: «Я отношусь ко всему легко и просто. Нечего себя накручивать. Хватит драматизировать. Кто волнуется раньше, чем положено, тот волнуется больше, чем положено».

Методом «волшебных слов» превращаем стрессорирующие слова в успокаивающие. Например, слово «старость» ассоциируем со словосочетанием «как хорошо быть стариком».

- «Записать» стресс. Заведите личный дневник, но описывайте все переживания в нём позитивно, с выходом на цели и решения. «Выкидывайте» плохое из головы, кремируйте, а не баль-

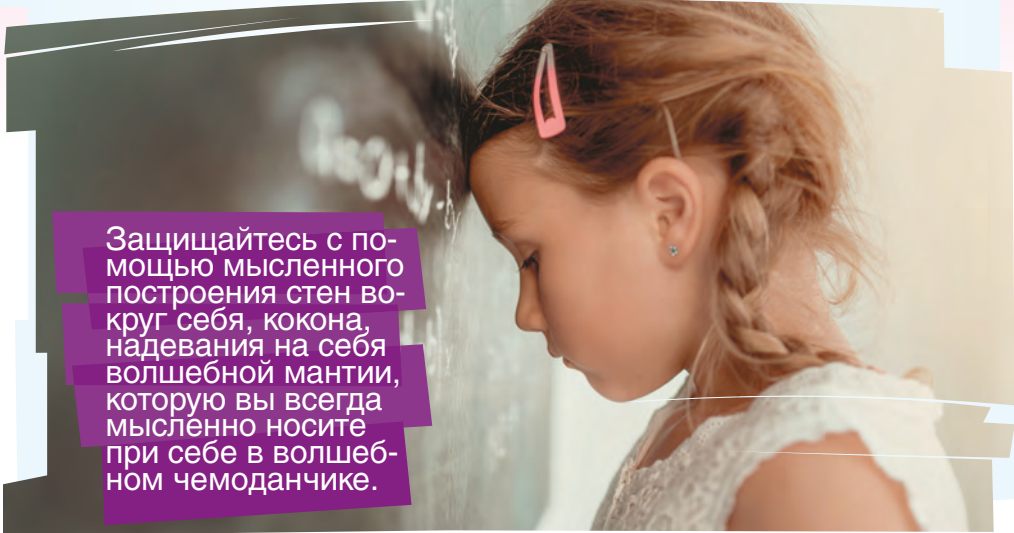
замируйте свои стрессы. Если «выкинуть» из головы трудно, попробуйте вытеснить стрессовые мысли. Чтобы не думать о «зелёной обезьяне», начинайте думать о «красной».

- «Заработать» стресс. Любая творческая работа может исцелять от переживаний. Известно, что увлечённые чем-то люди-чудаки живут дольше и меньше страдают от стрессов.

- Используйте психологические методы, связанные с другими людьми. Это принцип сравнения в свою пользу с другими людьми. Подумайте: ведь есть те, кому сейчас хуже, чем вам.

- Проговорить стрессы — «развейте» стрессы. Расскажите о них близким, в кругу единомышленников, а иногда — и каждому, кто будет слушать. Поставьте себя в реальный и виртуальный круги единомышленников. В виртуальный — через книги, аудиокассеты, Интернет. Если вы добьётесь интересного общения — это уже спасение от стресса скуки. Но помните: друзей и любимых надо зарабатывать.

- «Залюбить» стресс. Лекарство НЛЗ — это Нежность, Любовь, Забота — ве-



Защитайтесь с помощью мысленного построения стен вокруг себя, кокона, надевания на себя волшебной мантии, которую вы всегда мысленно носите при себе в волшебном чемоданчике.



ликоленно помогает от стресса. А секс — баловень этого метода.

- Помните: других переживут те, кто не переживает за других. Мы не ответственные за жизнь других людей и, как правило, не имеем нормальных шансов изменить асоциальных близких — алкоголиков, преступников, да и просто сложных личностей, если они сами того не хотят.

- Поговорите о своих чувствах с другими людьми.

Боритесь систематически: с враждебностью, которая входит как главная черта в инфарктогенный тип личности А; с подавлением чувств, «депрессняком». Ведь алекситимия — неспособность выражать чувства словами — фактор риска многих заболеваний. Де-

Просмотрите старые фотографии, любимый кинофильм...

- Познайте способы общения с тяжёлыми людьми, врединами — Драконами Доброжелательными и Драконами Огнедышащими. Для «отпивания» их используйте домашние заготовки: слова — «отлипни».

Работайте над своими чувствами. Что это означает?

- «Засмеять» стресс. Жизнь слишком тяжела, чтобы её воспринимать всерьёз. Все знают: смех — отличное лекарство от стресса. Хорошо, если мы сможем ассоциировать свой стресс с каким-либо анекдотом.

- «Заплакать» стресс. Слезы в подходящем месте, в одиночку или в «жилетку» — отличная разрядка, подобная оргазму, смеху.

- Закричать» стресс. Иногда крики, определённое буйство наедине с собой могут изгнать демонов стресса.

Каждый вечер, отрабатывая дневные стрессы, определите, какие чувства вы испытали за день, сверяясь со стандартным списком из 300 чувств, испытываемых людьми.

прессивная, пассивная реакция на стресс — основная особенность типа личности С, предрасположенного к раку.

Сделайте то, что порадует вас: посмотрите старые фотографии, любимый кинофильм.

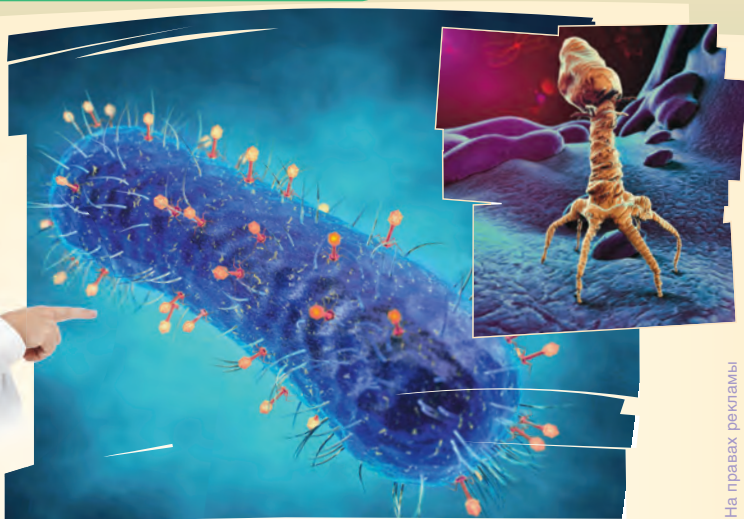
- «Замузицируйте» стресс. Музыка-терапия имеет специальные противострессовые программы.

Если всё вышеперечисленное не помогает, придётся прибегнуть к медикаментам против стресса. Что здесь можно посоветовать:

- «Завитаминизировать» стресс. Имеются специальные комплексы витаминов, повышающие устойчивость к стрессу.

- «Затаблетировать» стресс. Иногда при стрессе просто необходим совет врача по приёму снотворных, транквилизаторов, антидепрессантов.

Татьяна ГРЕКОВА,
доктор медицинских наук,
профессор



На правах рекламы

Врач назначил бактериофаг

Значительная часть болезней, которыми болеет человек, вызываются невидимыми глазу микроскопическими существами – бактериями, вирусами, простейшими и грибами. С частью из них организм способен бороться с помощью иммунной системы. Однако, некоторые микробы и вирусы способны обмануть иммунитет или выделяют очень сильные токсины: в результате развивается инфекционное заболевание.

Открытие антибиотиков – целой группы веществ, уничтожающих возбудителей инфекций, явилось своеобразной революцией в истории цивилизации. Благодаря антибиотикам были спасены миллионы жизней. Но любое, даже самое величайшее открытие, имеет обратную, зачастую и отрицательную сторону: бактерии начали адаптироваться к антибиотикам. Ошибки при проведении антибактериальной терапии (неправильный выбор препарата или дозы и т.п.), а также необоснованное назначение антибиотиков привело не только к формированию устойчивых к

ним видов микроорганизмов, но и развитию разных осложнений – аллергии, проблемам с желудочно-кишечным трактом и другим.

Возможной альтернативой антибиотикам являются бактериофаги с широким спектром антимикробной активности, которые подавляют как чувствительные к антибиотикам, так и лекарственно-устойчивые бактерии.

■ Что это такое?

Бактериофаги – это вирусы бактерий, открытые в начале XX века французским учёным Феликсом д'Эрэллем.



Изучая бактерии дизентерии, он обнаружил агент, вызвавший их массовую гибель и назвал его «бактериофагом» — буквально «пожирателем бактерий». В 1919 году д'Эрэль успешно вылечил бактериофагами первых пациентов. В то время ещё не было антибиотиков и начался настоящий бум фаговой терапии.

Фаги относятся к старейшим (около 3 миллиардов лет) и наиболее распространённым (общее количество фаговых частиц оценивается в 10^{30} – 10^{32}) из всех известных на Земле микроорганизмов.

Бактериофаги активно участвуют в круговороте химических веществ и энергии, оказывают заметное влияние на эволюцию бактерий, выполняют важную роль в контроле численности микробных популяций. В нормальных условиях бактериофаги присутствуют в слизистой оболочке кишечника, препятствуя пролиферации в неё бактерий.

■ Живое лекарство

Фаготерапия используется против большинства бактериальных инфекций и сегодня наша страна — мировой лидер в производстве этих препаратов. Препараты бактериофагов подходят всем, кто нуждается в профилактике и лечении бактериальных инфекций, включая беременных, кормящих матерей и детей с 0 лет. Ведь применение бактериофагов абсолютно физиологично.

■ Что делает бактериофаг?

Прежде всего, эффективно борется с бактериальными инфекциями без риска развития осложнений на печень, почки и другие жизненно важные органы. Бактериофаги обладают способностью к избирательному уничтожению бактерий, при этом сохраняют собственные,

«полезные» для нас бактерии и не вызывают дисбактериоз. Они усиливают действие антибиотиков, а в ряде ситуаций являются отличным выбором в качестве самостоятельных препаратов антибактериальной терапии. Бактериофаги могут использоваться как внутрь, так и для наружного применения.

Например, «Секстафаг®» применяется для лечения и профилактики заболеваний, вызванных стафилококками, стрептококками, протееями, клебсиеллами, синегнойной и кишечной палочкой, «Пиобактериофаг» и «Интести-бактериофаг» — при патологии желудочно-кишечного тракта, вызванных дизентерийной палочкой, сальмонеллой, эшерихией и др.

Сегодня бактериофаги эффективно применяются не только при острых инфекциях кожи, носоглотки или пищеварительного тракта. Широко проводятся исследования с использованием бактериофагов при лечении воспалительных заболеваний кишечника, у больных с отсутствием эффекта от терапии антибиотиками и многих других направлениях. Всё это позволяет повысить качество медицинской помощи большому числу детей и взрослых.



РУ № ЛС-001049, 2012-02-14

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



Как выбрать

СПОРТИВНУЮ секцию?

Подавляющее большинство родителей хотят, чтобы ребёнок вырос здоровым, сохранил правильную осанку и выработал хорошую координацию движений. Но все ли знают, что выбрать спортивную секцию нужно с учётом рекомендаций врача?

Фигурное катание развивает координацию движений, гибкость, тренирует лёгкие, сердце. Но у детей часто случаются разрывы связок, переломы при падении.

Большой теннис — это мелкая моторика, глазомер, координация движений. Но и здесь не избежать травм, нагрузки на суставы и вены ног.

Хоккей. Координация движений плюс укрепляется организм в целом. Но опасность травм: могут быть не только разрывы связок, но и сотрясения мозга.

Борьба. Лучше выбрать «бесконтактные» виды борьбы. Восточные единоборства укрепляют все группы мышц плюс дыхательную систему. Чего следует опасаться? Слишком большие нагрузки на сердце и позвоночник, поэтому предварительно нужно сделать ребёнку электрокардиограмму и побывать у хирурга-ортопеда. Активные виды единоборств могут ухудшить зрение у детей с уже имеющейся близорукостью.

Плавание благоприятно влияет на скелет, укрепляет все группы мышц, развивает дыхательную систему. Рекомендуется для лечения остеохондроза, сколиоза, неврозов. Однако у ребёнка может появиться

аллергия на гигиенические добавки в воду. И ещё в бассейне никуда не деться от постоянных переохлаждений (вылез из воды, не сразу встал под горячий душ). Учтите это, если ваш малыш склонен к простудным заболеваниям.

Шейпинг, аэробика, танцы — просто здорово, особенно для девочек. Равномерная дозированная нагрузка на все группы мышц, укрепление сердца и лёгких. Но если у ребёнка проблемы с позвоночником, то лучше не рисковать, потому что придётся много прыгать, а значит, «осевой скелет» и коленные суставы получат серьёзную нагрузку.

Напоследок — несколько советов. Помните: из-за резкого перепада давления при прыжках в воду у ребёнка могут возникнуть «необъяснимые» головные боли. А на занятиях гимнастикой девочкам обязательно придётся освоить шпагат, что недопустимо для малышей с ослабленным мышечным тонусом. Так что при выборе спортивной секции откажитесь от принципа «нравится — не нравится», а прислушайтесь к мнению специалистов.

Юрий КОРОБКИН,
спортивный врач



КРЕПКИЕ КОСТИ И ЗУБЫ НА РАЗ ДВА ТРИ!

Узнайте
больше на
shkolamam.rf

100%
натурально

- Ca

D3

BB-12™
пробиотик



Продукты детского питания - биотворог с малиной с массовой долей жира 4,2% и биотворог классический с массовой долей жира 5,0%, обогащенные витамином D3, для питания детей с 6 месяцев. Содержат BB-12™ пробиотик. Необходима консультация специалиста. BB-12™ и CHR. HANSEN BB-12® принадлежат Chr. Hansen A/S. На правах рекламы.

кагоцел > РАБОТАЕТ ДАЖЕ ПРИ ЗАПОЗДАЛОМ ЛЕЧЕНИИ

СОВРЕМЕННЫЙ ПРОТИВОВИРУСНЫЙ ПРЕПАРАТ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ И ДЕТЕЙ С 3 ЛЕТ



ВЫБОР СПЕЦИАЛИСТОВ¹



СОКРАЩАЕТ

продолжительность
лихорадки, катарального
синдрома и ринита
у детей ко 2-3-му дню
от старта терапии!²



ПОДТВЕРЖДЕН

высокий профиль
безопасности у взрослых
и детей с 3 лет за все
время применения!³



СОКРАЩАЕТ

число эпизодов болезни
у детей после приема
профилактического
курса!⁴

¹ По результатам голосования российских врачей в рамках премии Russian Pharma Awards 2017 Кагоцел – самый назначаемый препарат при лечении ОРВИ и гриппа; по результатам голосования специалистов аптечной индустрии в рамках премии «Зеленый крест 2015» Кагоцел – лучший безрецептурный препарат. ² Прием препарата Кагоцел достоверно сокращает продолжительность лихорадки, катарального синдрома и ринита ко 2-3-му дню от старта терапии в условиях амбулаторной практики (Савенкова М. С., Исидра Е. И., Кармалова О. В., Шабал М. В., Красева Г. Н., Абрамова Н. А., Красова Т. Е., Душкин Р. В. Анализ сравнительного лечения ОРВИ в эпидемию 2015–2016 гг. на основе результатов мультипликесной ПЦР-диагностики в условиях амбулаторной практики // Фармацевт. – 2017. – №1. – С. 38–45). ³ За все время применения препарат Кагоцел подтвердил высокий профиль безопасности у взрослых и детей с 3 лет. По данным фармаконадзора компании-производителя. ⁴ Профилактический 4-недельный курс приема сокращает число эпизодов болезни у детей в 2,8 раза и в течение последующих 4 месяцев – в 2,4 раза (Харламова Ф. С. с соавт. Клиническая и профилактическая эффективность индуктора интерферона при ОРВИ у детей младшего дошкольного возраста // Педиатрическая фармакология. – 2012. – № 9 (1). – С. 81–89).

Подробную информацию вы можете получить на сайте: www.kagocel.ru
ООО «НИАРМЕДИК ФАРМА», 249030, Калужская обл., г. Обнинск, ул. Королева, д. 4, офис 402
Тел./факс: +7 (495) 741-49-89. Рег. уд. Р N002027/01 от 19.11.2007



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ, ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ
НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ