

12+ www.rebenok-info.com

Издается с мая 1999 года

медицина
психология
педагогика

**МАМА
ПАПА**



У крохи большая голова.....с. 14

С чего начинается родина.....с. 28

Курортная карта.....с. 34

Всё моё ношу с собой.....с. 35

Все мы родом из детства.....с. 44

Воспитание

ЧУВСТВ



Дочки-Сыночки

СУПЕРМАРКЕТ ДЕТСКИХ ТОВАРОВ



пойдем гулять?

футболка
FUN TIME

549 Р

джинсы
FUN TIME

от **599 Р**



комплект
BONY KIDS

899 Р

кроссовки
TWINS

999 Р

Реклама

Вся информация, использованная в рекламном предложении несет справочный характер и не является публичной офертой. Информацию по наличию товара уточняйте по телефону горячей линии или у продавцов на кассе.

8-800-333-222-8

www.dochkisinochki.ru

Уважаемые родители, бабушки и дедушки!

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

Ответьте, пожалуйста, на вопросы анкеты:

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

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

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

РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ:

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

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

4 Тема номера

- 4 Надёжный причал
- 7 Минус с плюсом
- 8 О, рассмейтесь, смехачи!
- 9 Профилактика пессимизма
- 10 Не там штормит

14 Я расту

- 14 У крохи большая голова
- 18 Сила движения
- 20 Азбука непослушания

22 От года до трёх

- 22 А ну-ка – на воздух!
- 24 Что наша жизнь? Шумы!

28 Дошколёнок

- 28 С чего начинается Родина
- 30 Был первым, а стал вторым?!

32 Аптечка путешественника

- 32 До, после и вместо еды
- 34 Курортная карта

38 Я – школьник

- 38 Непоседа портит беседу?
- 41 Главная победа
- 42 К каникулам нужно готовиться

44 Семейная консультация

- 44 Все мы родом из детства

Отпечатано офсетным способом в ЗАО «ПК «Экстра М», Россия, Московская область, Красногорский р-н, п/о «Красногорск-5», а/м «Балтия», 23 км. Тип. № 15-05-00046
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. 190 000 экз. Подписано в печать 15.05.2015

РЕДАКЦИЯ:

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

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

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

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

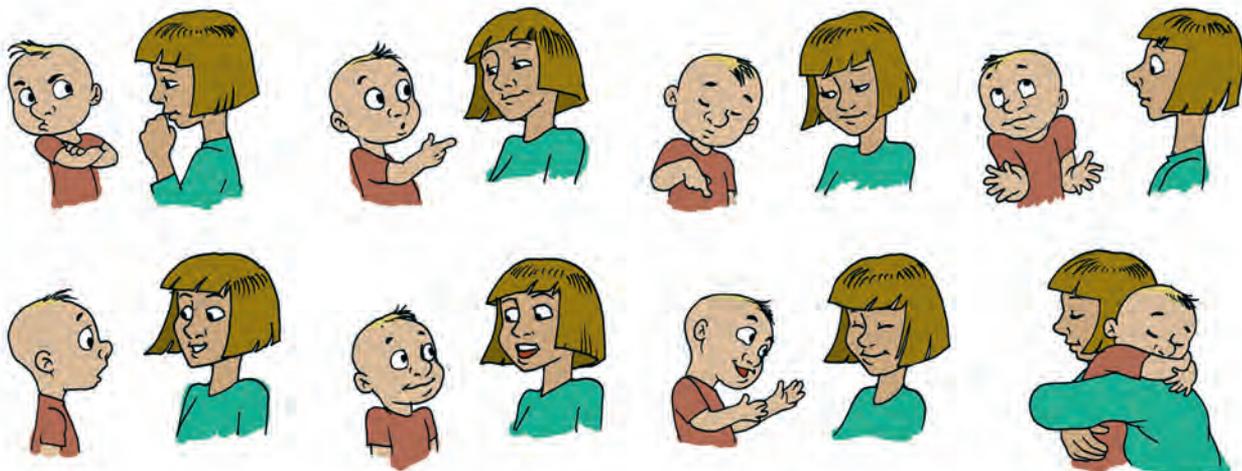


Рис. Павла Зарослова

НАДЕЖНЫЙ ПРИЧАЛ

Дом – это совершенно особое место в жизни каждого человека, особенно ребёнка. Здесь он окружён любовью и заботой, чувствует себя в безопасности и приобретает главные жизненные навыки.

В семье мы учимся строить взаимоотношения со своими близкими и понимать их. Но самое главное – приобретаем навык открытого, искреннего общения.

Именно доверие обеспечивает эмоциональную поддержку и помогает пережить трудности. Благодаря эмоциональной открытости родителей дети учатся осознавать свои чувства и ориентироваться в чувствах окружающих, а значит, начинают понимать и себя, и других. А если отношения со взрослыми закрытые и отчуждённые, то ребёнок не получает опыт осмысления собственных чувств и желаний, а потому не умеет владеть ими и становится игрушкой своих неосознанных импульсов, а также

манипулятивных воздействий, исходящих из внешнего мира.

■ Понять, простить и... поцеловать

Если у малыша, что-то не получается, он чувствует себя не очень уверенно. И когда мы начинаем его ругать, то есть, по сути, ситуативно отвергать, то создаём угрозу самооценке ребёнка, которая и так не очень устойчива. Какие варианты поведения есть у него в такой ситуации?

Прежде всего, он может начать защищать свою самооценку, а значит, начать с нами спорить («это не я», «он первый на меня напал», «задача дурацкая» и так далее). Если защита оказывается успешной, то самооценка сохраняется, но маленький человек не извле-

кает из этой ситуации конструктивного опыта и не понимает, в чём его ошибка и как можно избежать таких ошибок в будущем. Кроме того, он привыкает к отношениям противоборства с родителями. А вот если защита неуспешна, то самооценка разрушается («я плохой»), и малыш теряет уверенность в себе, а значит, страдает и его способность действовать самостоятельно.

Иногда дети соглашаются с упреками родителей и принимают негативную оценку своей деятельности (которая явно или неявно содержится в любых упреках) как должное. И в этом случае результатом окажется разочарование в себе.

Каков же выход? Принятие, понимание и сопереживание со

стороны взрослого дают ребёнку ощущение уверенности, позволяют не только сохранить самооценку, но и признать свои ошибки, а также извлечь из них опыт на будущее. Реакция взрослого должна быть примерно следующей: «Тебе хочется залезть в лужу? Да, понимаю, она большая... Но ведь это холодная вода, ноги промочишь — что делать будем? Болеть? Давай-ка лучше просто посмотрим...».

■ Начистоту

Но как быть нам, родителям? Ведь когда видишь, что ребёнок куда-то залез, что-то сломал или натворил, то испытываешь вполне реальное возмущение и негодование. Простое сдерживание этих эмоций, даже ради того, чтобы понять и принять ребёнка, не приносит пользы никому.

Даже если вы не выражаете свои отрицательные эмоции прямо, они всё равно, так или иначе, прорвутся в общении с малышом, и последствия будут очень серьёзными. Когда гнев или возмущение выражены открыто, ситуация, как правило, понятна ребёнку (например, маме не нравится то, что он делает) и он может попробовать изменить её своими действиями. А вот скрытое недовольство взрослого создаёт совершенно непонятное малышу напряжение, воздействовать на ситуацию — в силу её непонимания — он не может, а потому между ним и взрослым постепенно начинает нарастать эмоциональная отчуждённость.

Возможен, конечно, и другой «сценарий». Допустим, малыш вас не слушается, вы раздражаетесь, но стараетесь сдерживать свои чувства, а он не понимает, что происходит. Однако если вы

в какой-то момент не выдерживаете и «вдруг» начинаете кричать на него, он теряется. Ребёнок чувствует эмоциональное отвержение и не понимает его причин — в результате мир воспринимается как страшный и непредсказуемый, эмоциональная почва уходит изпод ног.

Так что перед нами встаёт гораздо более сложная задача, чем простое сдерживание своего недовольства. Родители должны научиться открыто проявлять свои чувства, не «склеивая» их с эмоциональным давлением на ребёнка. Всегда говорите о себе: «*мне обидно*», «*мне неприятно это слышать*», «*я раздражаюсь*». Не нужно никого оценивать, обвинять или упрекать: «*ты меня обидел*», «*твое поведение меня злит*», «*меня раздражает твой тон!*».

Для того чтобы выразить чувства, их надо *осознать*. Вот и попробуйте задать себе простой вопрос: «Что я сейчас чувствую?» Если ответите на него честно и расскажете о своих эмоциях ребёнку, то через некоторое время ваши с ним отношения изменятся: исчезнут напряжённость и элементы противостояния, увеличатся доверие друг к другу. В том же примере с непослушным малышом мама могла бы открыто выказать свои чувства. Например,

будучи выражены, негативные чувства не создают внутреннего напряжения и, как правило, не разрастаются до эмоциональной «буря».

■ Не бойтесь себя

Но есть ещё один важный момент. Ведь и открытое высказывание своих чувств может быть средством манипулирования другим человеком. Кто-то скажет: «Я на тебя обиделась!» — и замкнётся в своих чувствах, не отвечая на попытки малыша восстановить нормальные отношения. Поэтому важно не только высказать свои эмоции, но и *настроиться на общение с ребёнком* — на то, чтобы выслушать и понять его.

Открыто выражать свои чувства в адрес малыша полезно всегда, а не только в тех случаях, когда он нас не слушается, ибо от этого зависит *эмоциональная близость* ребёнка и родителей.

Если взрослые общаются со своим чадом тепло и эмоционально, не прячут свои чувства, сопереживают малышу и поощряют его открыто выражать себя, между ними складываются тёплые и доверительные отношения, которые наиболее благоприятны для эмоционально-личностного развития ребёнка.

Неискренность приводит к отчуждению

сказать дочери: «Знаешь, Маша, я сейчас сильно раздражена твоим поведением и даже не знаю, что делать». В этом случае наше внутреннее состояние и вытекающие из него действия понятны ребёнку, и он учится эмоционально открытым отношениям, в том числе и в конфликтной ситуации. Кроме того,

Некоторые родители прекрасно «контактируют» со своими детьми, но при этом существует немало ситуаций, в которых они, из самых лучших побуждений, *не выражают своих реальных чувств*, прячась за социально принятыми условностями. В этом случае отношения будут эмоционально

тёплыми, но не вполне доверительными. Например, маму раздражает поведение ребёнка, но она не считает возможным испытывать такого рода чувства, а потому прячет раздражение и от малыша, и от себя. Маленький человек интуитивно «считывает» неискренность родителей, и ощущает, что не все его переживания приемлемы. Он начинает подвергать свои чувства своеобразной «цензуре», так что отношения становятся не вполне открытыми.

Если взрослые общаются с ребёнком достаточно сухо и

сдержанно — либо в силу того, что считают открытые проявления чувств неуместными, либо из-за своей эмоциональной сдержанности, — то по мере взросления ребёнка его отношения с родителями будут становиться всё более холодными и закрытыми. И, повзрослев, молодой человек, скорее всего, не сможет адекватно осознавать свои чувства и понимать эмоции других людей, а потому окажется практически обречённым на закрытые или конфликтные отношения с окружающими.

■ Обсуждение без осуждения

Ещё один принципиально важный момент личностного отношения к ребёнку — *обсуждение и оценка его действий*. И тех, которые вызвали наше недовольство и возмущение, и тех, которые, наоборот, нам понравились.

Принимая и понимая ребёнка, мы должны *открыто выражать неприязнь тех его слов и поступков, которые считаем неприемлемыми*. Иначе наша «безусловная поддержка» рискует превратиться в простое потакание, то есть, фактически, подчинение малыша. А это неизбежно приводит к эгоизму, истерикам и постоянным капризам.

Если мама, папа или другой взрослый оценивает и осуждает конкретный поступок ребёнка («Да-а, зря ты это сделал! Видишь, что получилось...»), но не отвергает его самого (не ругает его, не кричит *на него*, не обзывает «паразитом» и другими обидными словами), то ребёнку нет нужды защищаться и отрицать свою ошибку. Ему легче признать её и согласиться, что в будущем повторять такие действия не стоит.

Старайтесь всегда обсуждать действия малыша не только под «разрешительно-запретительным» углом зрения, но и с точки зрения значимых последствий, к которым могут привести его поступки: разбитая чашка и сломанная игрушка, расстроенная мама и неприготовленный обед, порванная одежда и больное горло. Эмоциональное представление возможных проблем, которые он может создать, — самый эффективный способ запечатлеть в сознании ребёнка, что так поступать нельзя.

Екатерина ПАТЯЕВА,
кандидат психологических наук



© Iakov Filimonov / Dreamstime.com

Минус

С ПЛЮСОМ

Как часто на улице, в разговоре между родителями и ребёнком, мы слышим с детских лет знакомые слова: «Успокойся, не реви!», «Не ной, всё равно не куплю!».

Эти выражения нам кажутся совершенно естественными: с их помощью мы вроде бы воспитываем у малыша сдержанность и терпение. А давайте посмотрим на оборотную сторону медали.

Запрещая ребёнку проявлять свою обиду, печаль или боль, мы учим его загонять свои негативные эмоции в подсознание. А спрятанный там «негатив» со временем неизбежно даст о себе знать различными заболеваниями.

Малыши, научившиеся скрывать свои эмоции, относятся к группе так называемых часто болеющих детей. Они проходят регулярные курсы лечения у гастроэнтерологов по поводу гастритов, язв и дискинезий желчевыводящих путей. К кардиологам родители приводят их в связи с жалобами на болевые ощущения в области сердца и скачущее артериальное давление. Пульмонологи лечат у таких малышей бронхиальную астму, дерматологи — различные дерматиты...

Запрет на проявление негативных эмоций может иметь и другие тяжёлые последствия. Выражая свой протест, малыш, таким образом, говорит «нет»

определённым обстоятельствам. Не разрешая этого делать, родители вроде бы обеспечивают себе несколько спокойных лет жизни: ведь таким ребёнком очень удобно управлять. Но беда в том, что таким подростком, да и взрослым, тоже легко управлять. Только «штурвал» может попасть в такие руки, что вся оставшаяся жизнь пойдёт прахом.

Но самое грустное заключается в том, что ребёнок постепенно учится сдерживать не только негативные, но и позитивные чувства. Он теряет способность открыто радоваться чему-то, ему сложно любить всей душой и сопереживать близким. В этом случае вы должны быть готовы в старости услышать те же самые слова: «Успокойся, не реви», «Не ной». Мы ведь сами их этому учили!

Запрещая малышу высказывать свои желания, ограничивая его, родители учат тому, что мечтать — бесполезно. Со временем человек вообще перестаёт понимать, чего он хочет в этой жизни, и существует по чужим стандартам, стремится исполнить не свои желания. Разве

можно при этом быть счастливым?

Другая крайность — когда ребёнок старается полностью избавиться от «негатива», выполняя малейшие его капризы, и, таким образом, тоже лишают возможности проявить свои отрицательные эмоции. В результате растёт настоящий эгоист, который тоже не понимает, чего он хочет, и поэтому хочет всё подряд и сразу.

Малышу очень важно знать, что он имеет право на проявление себя, своих чувств. Если ребёнок требует что-то срочно купить, а мы считаем это нецелесообразным, — дайте ему пережить свои эмоции. Вместо того чтобы одёргивать малыша, активно проявляющего свои чувства, постарайтесь, прежде всего, эти чувства принять. Он так учится, взрослеет эмоционально.

Право на проявление негативных эмоций — это начало осознания своих желаний и желаний других людей. Только так ребёнок может превратиться в яркую индивидуальность. Мне кажется, этого хотят все родители.

Александра СМЕРНОВА,
детский невролог

О, РАССМЕЙТЕСЬ, СМЕХАЧИ!



Тёмные времена, когда жонглёров и менестрелей хоронили за оградой кладбищ, словно самоубийц, закончились в Европе с приходом Франциска Ассизского. Он напомнил, что Евангелие – это благая, радостная весть, и что служение Христу – не только сомучение с ним, но и сорадование.

Однако в радости и смехе нуждается не только душа, но и тело. Когда человек смеётся, из «зоны смеха» в мозг (как считают нейробиологи, она располагается в больших полушариях рядом с центром речи) в гипофиз и гипокамп поступают нервные импульсы. Эти сигналы заставляют мозг вырабатывать так называемые гормоны удовольствия (эндорфины и эндопиапы).

Хрестоматийно известен случай американца Нормана Казинса, вылечившегося с помощью смеха от коллагеноза. Это неизлечимое заболевание лишает человека возможности не только ходить, но даже шевельться. Последние дни «сознательной» жизни Норман решил провести весело. Выписавшись из больницы, он поделил время между чтением юмористических книжек и просмотром комедий.

Многочасовой смех действовал на Казинса как анестезия, и, в отличие от многих своих товарищей по несчастью, он практически не чувствовал боли. Постепенно улучшилось и его общее состояние. Через несколько месяцев Норман начал двигать руками. Впоследствии неизлечимый больной выздоровел и вернулся к нормальной жизни. Досмеялся!

Однако вернёмся к эндорфинам и эндопиапам. Благодаря им смех – ещё и рецепт молодости. Ведь эти вещества стабилизируют эндокринные процессы и омолаживают организм. Кроме того, смех заметно улучшает формулу крови, обогащает её кислородом и заметно повышает иммунитет.

Американские физиологи также установили прямую связь между сокращением лицевых мышц и мобилизацией крово-

снабжения головного мозга. Гормоны стресса (кортизон и адреналин, например) «разъедают» мозг, и, если человек много переживает, это нередко отрицательно сказывается на интеллекте. У смеющегося человека выброс веществ стресса уменьшается, и он просто лучше соображает.

Кстати, о стрессах. Любое напряжение нуждается в разрядке, а смех – разрядка, причём отличная. Психологи советуют давать выход своей агрессии и усталости, колотя по подушке или плача, и это правильно. Но, согласитесь, снимать груз с души с помощью смеха куда приятнее.

Немудрено, что перед смехом отступают многие психосоматические заболевания: язва желудка и двенадцатиперстной кишки, астма, колит. Клиницисты всего мира стараются развить смехотерапию как медицинскую отрасль. В Индии известен смехотерапевт Мадан Катария, утверждающий, что смех исцеляет депрессию, бронхиальные, лёгочные и сердечнососудистые заболевания. Японские учёные используют смехотерапию для борьбы с туберкулезом, французы и англичане прогоняют смехом страхи нервных больных. А практичные американцы и вовсе поставили смехотерапию «на поток»: они проводят семинары по юмору и тешат себя юморобкой, которая призвана помочь людям сохранять бодрость и принимать верные решения в самых сложных ситуациях.

Самира ПАВЛОВА,
психолог

ПРОФИЛАКТИКА ПЕССИМИЗМА

Помогите, пожалуйста, советом!

Я очень уважаю свою свекровь, но у неё есть одна особенность: она постоянно пугает нас с мужем и малыша разными «страшилками». Меня очень беспокоит, что ребёнок будет всего бояться, избегать проявлений активности.

Марина Н., Санкт-Петербург

Специалисты считают, что пессимизм действительно «подрезает крылья». Если человек постоянно слышит негативные прогнозы (во всех смыслах — и на уровне личности, и на уровне общества), то у него развиваются инфантилизм и обречённость — зачем стараться, всё равно ничего не изменишь. У него не накапливается опыт успешной деятельности, а значит, практически отсутствует арсенал инструментов, которыми можно пользоваться для решения возникающих проблем. И человеку всё меньше и меньше хочется пробовать решать эти проблемы, а тем более — их инициировать. То есть, совершенно ни к чему начинать новое дело, рожать ребёнка и так далее.

В семейном воспитании необходима «профилактика пессимизма»: хорошо бы проанализировать, кто из ваших знакомых постоянно «переживает катаклизмы» (реальные и выдуманные) и пугает ими вас и вашего малыша. Кстати, от возраста человека его «пессимистическая» составляющая абсолютно не зависит. Главное при общении с пессимистом — определить, является ли его негативный взгляд на жизнь чертой характера или связан с реально опасной ситуацией.

Так что, уважаемая Марина, в вашей ситуации я бы тоже

обеспокоилась. И прежде всего — своим состоянием. Если чувствуете, что после общения со свекровью у Вас появляются признаки депрессии, постарайтесь взять себя в руки. Не поддавайтесь! Вам силы ещё понадобятся — для решения других, более значимых проблем.

Какие действия можно предпринять по отношению к ребёнку? Если мрачные реакции свекрови проявляются при Вас, постарайтесь нейтрализовать их с оптимистичным или удивлённым видом. («В первый раз об этом слышу!»). Для детей также очень важно привести пример («У нас на работе у одной женщины дочка тоже в школу пошла, и таких проблем у неё не было».).

Если Вы попытаетесь отслеживать свои реакции и перестанете реагировать по негативному типу, со временем ребёнок «впитает» ваше поведение и сможет возвращать ба-

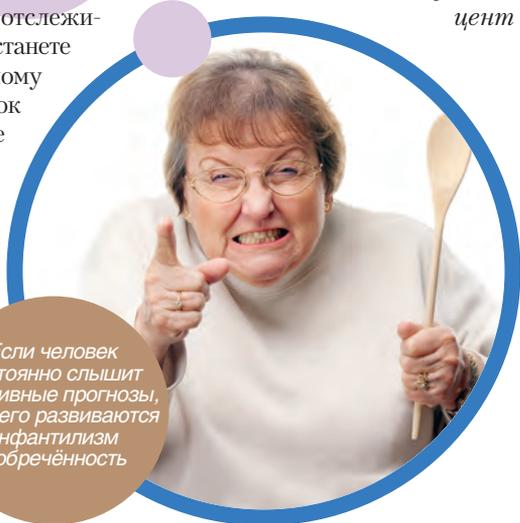
бушке. У детей вообще много поводов для радости, они воспринимают мир с энтузиазмом. Вот и поддерживайте в них этот настрой, а главное — научите их видеть хорошие перспективы в любых обстоятельствах.

Между прочим, если объяснять бабушке (только осторожно!), как влияет негативный настрой на конечный результат любой деятельности, есть надежда и на изменение установок свекрови. Некоторые люди на тренингах бывают просто поражены, «услышав» голос своего подсознания. Так что попробуйте деликатно «развернуть» настрой бабушки в позитивное русло. А в качестве аргументов можно приводить научные данные о том, что оптимисты реже болеют, быстрее справляются с неприятностями и живут гораздо дольше, потому что их иммунная система постоянно подпитывается «гормоном радости».

Ирина ПИСАРЕНКО,
кандидат педагогических наук, доцент



Если человек постоянно слышит негативные прогнозы, то у него развиваются инфантилизм и обречённость





НЕ ТАМ ШТОРМИТ

Марина учится на «отлично», она самая лучшая в классе... почти. Алла – её ближайшая конкурентка. Если Марина получает «четвёрку», то содрогается в рыданиях. Ну а если Алла получает «пять», Марина готова её придушить. В этом классе дети равнодушны, если кого-то травят («хорошо, что не меня»), если у кого-то беда. Успех одноклассника – вот что вызовет бурю эмоций и шквал зависти. Недавно у Марины обнаружили кардионевроз. Её сердце «было больно» гневом и напряжением.

Темп нашей жизни постоянно увеличивается, нагрузки растут, всё больше людей живут в городах, где, по данным Всемирной организации здравоохранения, показатели заболеваний сердечно-сосудистой патологией в несколько раз выше, чем в деревне. Получается,

что эти болезни – проблема цивилизационная.

Специалисты во всём мире настойчиво ищут способы профилактики и повышения адаптационных возможностей человека в условиях возрастающих перегрузок и стрессов. Потому что установлено: прямыми след-

ствиями этих негативных воздействий на психику становятся боли в области сердца и подъём артериального давления. Увы, всё это напрямую относится и к детям.

■ Опасные симптомы

Дифференцировать различные варианты болезней сердечно-сосу-

дистой системы, конечно, должен кардиолог. Однако с помощью медицинского психолога он может установить определённые закономерности в развитии и течении ряда заболеваний, и лечение должно проходить не только медикаментозно, но и с помощью психокоррекционных мероприятий. Это позволит снизить психоэмоциональную нагрузку, оптимизировать нарушения психики, улучшить качество жизни пациента.

Как известно, работу сердца человек в норме не осознаёт. Негативные симптомы возникают, когда с ребёнком что-то происходит — очень сильные эмоции, особенно страх или злость, или физическая нагрузка, не постоянная, а неожиданно большая (например, в школе кросс). Малыш ощущает усиленное сердцебиение, затруднённое дыхание, боли в области сердца, за грудиной, головокружение. Если интеллектуальные и психоэмоциональные нагрузки возрастают, а ребёнок, подросток не может справляться с высоким уровнем требований и ожиданий окружающих, то возникают постоянные проблемы со здоровьем, в частности, жалобы на повышение артериального давления, синкопальные состояния, головные боли напряжения.

■ Паника атакует!

Прежде всего, родители должны знать, что такое кардионевроз. Это состояние характеризуется как невротическое, однако человек в такие моменты может испытывать острые болевые ощущения, страх остановки сердца, различные ипохондрические и фобические потрясения.

Вот как специалисты описывают симптоматику так называемых «приступов панической

атаки». Как правило, сначала, после конфликтов, ситуаций разрыва или разлуки с кем либо, малыш ощущает некий дискомфорт в теле. Потом клиника разворачивается быстро и остро — тахикардия, повышение артериального давления, глубокое и форсированное дыхание, руки потные, кожные покровы бледные. Страх смерти в эти моменты связывается с угрозой

Больше всего ребёнок боится умереть, и этот страх провоцирует выброс адреналина с учащением сердцебиения и повышением артериального давления. Тревожное беспокойство вызывает тахикардию и повышенную возбудимость, а это, в свою очередь, приводит к увеличению сердечных сокращений, гипоксии — и так по кругу.

Очень сильные эмоции — страх и злость — причина сбоев в работе сердца

остановки сердца, нехваткой воздуха. Длятся эти состояния от пяти минут до часа.

У таких пациентов часто отмечаются ипохондрические переживания: подростки прекращают заниматься спортом, щадят себя, их мысли локализуются на самочувствии, контроле над тем, что сейчас происходит в теле, ожидании приступов и боязни их одновременно. В психологическом плане такие дети зависимы от присутствующих рядом людей: дома — родителей, в больнице — медицинского персонала. Присутствие взрослых даёт им возможность переложить ответственность за своё душевное и физическое состояние на тех, кто рядом, получить поддержку, сочувствие.

Кардионевроз очень широко представлен в психосоматической практике. В его основе лежит конфликт между тем, что хотелось бы пациенту, и тем, что надо — или ему самому, или окружающим. Как правило, у детей и подростков он становится следствием переживания смерти близкого, возможно даже животного, разрыва отношений родителей (как ситуация утраты), боязни этой потери.

■ Тайны гипертонии

Повышение артериального давления встречается в общесоматической практике довольно часто, особенно у подростков — психофизиологические нагрузки, стрессы, ситуации ожидания, напряжённой подготовки к чему-либо (экзамены, контрольные работы, поступление в вуз). Частота обращений с этой патологией, как отягощенной наследственными факторами, так и вызванной психогенными вариантами дезадаптации, требует не только тщательного анализа со-



матического состояния пациента, но и реабилитации на психическом уровне. Медицинский психолог должен разработать индивидуальную программу помощи по снижению депрессивного, астенического кризиса.

Детей этой категории можно условно разделить на несколько индивидуально-личностных групп. Прежде всего, есть малыши, чётко нацеленные на успех, у которых отмечается постоянная потребность к достижению, перфекционизм (они стремятся сделать всё на «отлично»), повышенная работоспособность, желание везде успеть — соответственно, быть только первым. Типичные высказывания гипертоников: «Я должен, я обязан быть ко всему готовым», «Я принимаю все вызовы на себя». Если у такого ребёнка

что-либо не получается и все усилия не приводят к желаемому результату — появляется выраженная тревожность, нервно-психическое напряжение, лабильное артериальное давление. В случае неудачи они теряют «почву под ногами» и сам смысл существования. К сожалению, едва ли не главной причиной возникновения этих проблем становятся близкие люди — нельзя не оправдать надежды родителей, нужно везде успеть, быть лучшим.

Следующая группа пациентов, склонных к подъёмам артериального давления, — это инфантильные, эмоционально незрелые, часто с ожирением разной степени дети и подростки. Залюбленные родителями, часто с проблемами в общении, не уверенные в себе, они все тревоги и страхи заедают чем-то сладень-

ким и ведут малоподвижный образ жизни.

Главная составляющая всех гипертоников — борьба с собственной агрессией, внутреннее осуждение и подавление своих сильных негативных чувств: страха, злости. Им также свойственна стеснительность и повышенная чувствительность к воздействию других людей. Так что эта болезнь есть некая форма защиты от собственной подавляемой личности.

Вне всяких сомнений, эту проблему нужно решать комплексно. Кардиологи обследуют состояние сердца и сосудов, неврологи исключают очаговую симптоматику, психологи работают на снижение напряжения и выявление негативных личностных расстройств. Аутотренинг, поведенческие техники психотерапии, рациональная терапия, разные формы арт-терапии для детей и подростков — вот далеко не полный перечень возможных вариантов для коррекции возникших нарушений.

■ Немзыкальный термин

У подростков довольно часто возникают синкопальные состояния — обмороки. Причины могут быть самые разные: ортостатические, вазовагальные, страх, шок (боль), реакция ужаса.

При синкопе, вызванной высокой сензитивностью, действует защитный механизм. Некоторым пациентам легче перенести потерю сознания, чем болевой синдром от укола или взятия крови. На уровне физиологии происходит резкая брадикардия с падением артериального давления, отключением сознания.

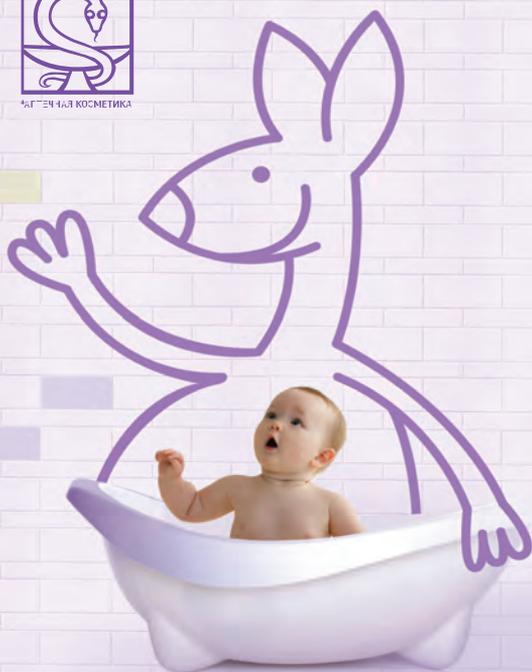
Вазовагальные и ортостатические обмороки имеют определённый начальный период, во

Если что-либо не получается и все усилия не приводят к желаемому результату — появляется выраженная тревожность, нервно-психическое напряжение, лабильное артериальное давление

НЕЖНАЯ ЗАБОТА
О САМОМ ДОРОГОМ!

Antral
АНТРАЛЬ

Детская косметическая линия Антраль предназначена для ухода за кожей малыша с первых дней жизни



ГИПОАЛЛЕРГЕННОСТЬ

Специально для чувствительной детской кожи, склонной к аллергическим реакциям

БЕЗОПАСНОСТЬ

Не содержит красителей, отдушек, ланолинов и парабенов

ЗАБОТА О ЗДОРОВЬЕ КОЖИ

Дерматологически протестировано

ВЫСОКОЕ КАЧЕСТВО И ВЫГОДНАЯ ЦЕНА

Произведено по европейским стандартам качества



* Перевод с немецкого языка
Лицензия на производство средств: АНТРАЛЬ БББ. Действие с 17.04.2014 г. по 14.04.2015 г. № 04.004.F.00003.05.14 от 25.05.2014 г. АНТРАЛЬ БББ. СМ-К. Крем. 125 г. Действие с 17.04.2014 г. по 14.04.2015 г. № 04.004.F.00003.05.14 от 25.05.2014 г. АНТРАЛЬ ДЕТСКИЙ СП. Действие с 17.04.2014 г. по 14.04.2015 г. № 04.004.F.00003.05.14 от 25.05.2014 г.

время которого подросток часто характеризует своё состояние как отсутствие мыслей, пустоту, иногда его тошнит, он часто вздыхает и зеваает. Причина — переполненность помещения, духота, жара. Такие случаи часто происходят в транспорте, публичных местах, церкви, а также в поликлиниках при виде крови. Дети вообще более восприимчивы к любым изменениям — остро реагируют на боль, на любое воздействие, в том числе на повышенный тембр голоса учителя, нервозность взрослых людей. Следствием любого из этих проявлений может стать чувство страха, тревожность, а значит — и потеря сознания.

■ Ни дня без обморока

Не секрет, что девочки с истероидным радикалом стре-

мятся привлечь внимание с помощью проявления своих чувств, всевозможными жалобами на состояние здоровья и обморочными «приступами». Осознанно или неосознанно они добиваются нужного эффекта, то есть непосредственного участия зрителей в «представлении». Им необходимо, чтобы на них в этот момент кто-либо смотрел, помогал, беспокоился.

Как правило, в таких случаях всегда есть вторичная выгода: своим поведением человек чего-то хочет добиться. Например, в клинике девочка-подросток пыталась таким образом «объединить» разводящихся родителей. Другие «дамы» с помощью обмороков добиваются любви мальчиков, с которыми в соре, или сочувствия родителей,

когда хочется гулять, а не разувать гаммы.

Как свидетельствует опыт, многие юноши и девушки начинают особенно «болеть» именно после поступления в больницу. Ипохондрически настроенным личностям постоянно нужен доктор, его присутствие просто успокаивает, внушает уверенность: мол, со мной всё будет хорошо. Происходит фиксация на своём здоровье, болезненных ощущениях, подросток сознательно выискивает у себя мнимые хвори.

Помочь таким детям можно только через разбор ситуаций, которые привели к возникновению этих проблем. Нужно научить подростков выражать свои чувства другим, социально приемлемым способом, не в ущерб своему здоровью.

Тамара ГРИГОРЬЯНЦ,
медицинский психолог



У КРОХИ БОЛЬШАЯ ГОЛОВА

Мы продолжаем разговор о мифах и заблуждениях, широко распространённых в современной перинатальной неврологии. На этот раз речь пойдёт о вызывающих трепет родителей и «обожаемых» некоторыми врачами диагнозах – гидроцефалии и гидроцефальном синдроме.

Шоводом для постановки таких диагнозов, как правило, становится прогрессирующее увеличение внутричерепных и внутримозговых пространств, заполненных спинномозговой жидкостью (ликвором). Но здесь всё зависит от степени вы-

раженности и динамики симптомов. Истинная гидроцефалия, которая действительно требует лечения, так же как и внутричерепная гипертензия, встречается относительно редко. Такие дети обязательно должны наблюдаться неврологами и нейрохирургами.

Однако, к сожалению, такой ошибочный «диагноз» встречается практически у каждого четвёртого-пятого грудничка. Нередко гидроцефалией некоторые медики называют стабильное и, как правило, незначительное увеличение желудочков и других ликворных пространств головного мозга. Внешними признаками и жалобами это никак не проявляется, лечения не требует. Нельзя говорить о гидроцефалии и только на основании «большой» головы и просвечивающих сосудиков на лице. Размер в данном случае не играет никакой роли, важна лишь динамика прироста окружности головы.

Иногда при проведении нейросонографии врач ультразвуковой диагностики находит в головном мозге псевдокисты – но это совсем не повод для паники! Псевдокистами называют единичные округлые крошечные образования, содержащие ликвор и располагающиеся в типичных участках мозга. Причины их появления, как правило, достоверно неизвестны, и они почти всегда исчезают к 8–12 месяцу жизни. Родителям важно знать, что существование таких кист у большинства детей не является фактором риска. Специалисты делают окончательные выводы исходя из их количества, размера, строения и места расположения.

Описание нейросонографии – не диагноз и не повод для лечения. Чаще всего эти данные дают косвенные результаты и помогают доктору в проведении клинического осмотра. Но в то же время родители должны понимать: при подозрении на повышенное внутричерепное давление и гидроцефалию диагностика должна проводиться на самом высоком профессиональном уровне!

■ Не нужно крайностей

Плач и капризы, эмоциональная неустойчивость и повышенная чувствительность к внешним раздражителям, двигательное беспокойство и вздрагивания, часто в сочетании с плохой прибавкой веса и нарушением стула, — узнаете этого ребёнка?..

Все двигательные, чувствительные и эмоциональные реакции на внешние стимулы у гиперактивного малыша возникают интенсивно и резко и так же быстро могут угасать. Обычно такие дети проявляют живой интерес к окружающему, но повышенная эмоциональная лабильность нередко затрудняет их контакт с внешним миром.

Наличие таких проявлений у сына или дочери — всего лишь сигнал родителям: нужно обратиться к неврологу, — но ни в коем случае не повод для паники и, тем более, медикаментозного лечения. Постоянная гиперактивность мало специфична в причинном отношении. Чаще всего она возникает у детей с особенностями темперамента (например, так называемый холерический тип реагирования) или является следствием педиатрических «неприятностей» (рахит, нарушение переваривания пищи и кишечные колики, грыжи, прорезывание зубов). Гиперактивность очень редко связана с перинатальной патологией центральной нервной системы, а если поведение малыша изменилось неожиданно и надолго без видимых причин, нельзя исключить и вероятность развития реакции нарушения адаптации вследствие стресса. Чем быстрее ребёнка посмотрят специалисты, тем легче и быстрее удастся справиться с проблемой.

Существуют две крайности в тактике наблюдения за такими детьми. Некоторые врачи «объясняют» гиперактивность наличием той самой «внутричерепной гипертензии» и рекомендуют интенсивную медикаментозную терапию. При этом необходимость лечения «уверенно» обосновывается перспективой возникновения у ребёнка различных нарушений развития. Другие «специалисты», наоборот, полностью пренебрегают появившимися трудностями («не волнуйтесь, само пройдет»). Это может привести к формированию стойких невротических расстройств (страхи, тики, заикание, навязчивости, нарушения сна) у ребёнка и членов его семьи. Родители, найдите грамотного педиатра!

■ Главная тема

Хотелось бы особо обратить внимание родителей на судороги — одно из немногих расстройств нервной системы, которое действительно заслуживает пристального внимания и серьёзного лечения. Эпилептические приступы встречаются в грудном возрасте не часто, но иногда протекают тяжело, коварно и замаскированно, при этом почти всегда необходима незамедлительная медикаментозная терапия.

Такие приступы могут скрываться за любыми стереотипными и повторяющимися эпизодами в поведении ребёнка. Непонятные вздрагивания, кивки головой, произвольные движения глаз, «замирания», «зажимания», «обмякания», «засыпания», в особенности с остановкой взгляда и отсутствием реакции на внешние раздражители, должны насторожить ро-



дителей и заставить обратиться к специалистам. Все обстоятельства эпизода необходимо точно и полно запомнить, а при возможности записать на видео. Если судороги проходят длительно или повторяются — необходим вызов «03» и срочная консультация врача.

■ Все зависит от вас!

В раннем возрасте состояние ребёнка чрезвычайно переменчиво, отклонения в развитии и расстройства нервной системы иногда могут быть обнаружены только в процессе длительного динамического наблюдения за малышом. Для этого определены даты плановых консультаций детского невролога на первом году жизни: в 1, 3, 6 и 12 месяцев.

И не забывайте, уважаемые родители: ваша активно-осмысленная заинтересованность в жизни детей является основой их благополучия. Не пытайтесь вылечить своих малышей от «предполагаемых болезней», но если вас что-то тревожит, найдите возможность получить независимую консультацию квалифицированного специалиста.

Сергей ЗАЙЦЕВ,

*детский невролог, кандидат
медицинских наук*



Вкусно и полезно

Одно из первых блюд прикорма, с которым знакомится малыш, – овощи, а точнее, пюре из них. Именно этот вид прикорма способствует воспитанию адекватных пищевых привычек и развитию вкуса.

Овощи – важный источник минеральных солей, пищевых волокон, органических кислот, витаминов. По содержанию пищевых веществ и ценности овощи отличаются друг от друга. Например, капуста брокколи богата витамином С, фолиевой и пантотеновой кислотами. Цветная капуста также богата витамином С, магнием, солями фосфора, железа и кальцием. Морковь и тыква содержат большое количество провитамина А (бета-каротина), а последняя, к тому же, весьма богата витамином РР и группы В. Картофель

богат крахмалом, витамином С и калием.

Вот почему важно включать в рацион ребёнка пюре из разных видов овощей. А для того чтобы маленький гурман не только любил эти очень значимые и незаменимые в его рационе продукты, но и получил максимум пользы от них, к выбору первых овощных пюре надо подойти особенно внимательно.

Итак, на что следует обратить внимание? При выборе овощного пюре стоит помнить, что содержание полезных и важных веществ в овощах напрямую за-

висит от их сорта, на какой почве и в каких условиях были выращены плоды, условий хранения и способа приготовления.

В питании ребёнка раннего возраста должны присутствовать продукты для детского питания промышленного производства. Ведь это гарантия качества. Также детское питание имеет однородную, «физиологичную» для ребёнка степень измельчения.

Лучше выбрать продукты, в состав которых не входит ничего лишнего (загустители, специи, масла). Так, овощные пюре «ФрутоНяня» готовят из натурального, экологически чистого сырья, а все компоненты проходят строгий контроль. В овощных пюре «ФрутоНяня» нет крахмала, рисовой муки, растительного масла, специй, соли и сахара, а также консервантов, ароматизаторов и красителей.

У детского питания «ФрутоНяня» есть и гипоаллергенные овощные пюре, которые прошли серьёзное клиническое исследование в НИЦЗД РАМН в 2011г. Они рекомендованы как для здоровых детей – с целью профилактики развития аллергии, так и детям со склонностью к аллергическим заболеваниям или с её проявлениями. В начале прикорма можно рекомендовать монокомпонентные, гипоаллергенные овощные пюре «ФрутоНяня» из брокколи, цветной капусты и тыквы. А затем – поликомпонентные из цветной капусты и кабачков, брокколи и кабачков. Детям, которые с трудом едят овощи, можно предложить комбинированные фруктово-овощные пюре из яблок и кабачков, из яблок и моркови, из яблок и тыквы, а также различные овощные салатики «ФрутоНяня».

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

Продукты прикорма «ФрутоНяня» можно использовать для питания*:

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



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

** Перед началом введения прикорма необходима консультация специалиста.

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



Рис. Павла Заростова

Азбука НЕПОСЛУШАНИЯ

«Мой ребёнок совсем отбился от рук!» – подавляющее большинство родителей начинает визит к психологу именно с этих слов. Но, как показывает практика, «виноваты» именно взрослые: главной причиной такого поведения является банальная избалованность.

Когда детям исполняется два-три года, многие мамы и папы предоставляют им практически полную свободу. А потом удивляются, если они становятся капризными, эгоистичными, жестокими по отношению к окружающим. Никогда не за-

бывайте о том, что всё хорошо в меру. И даже максимальная «вольница» не исключает строгости, выполнения определённых правил. Малыш, например, всегда должен убирать игрушки, рисовать и заниматься творчеством только в отведенном для этого месте.

Ещё одной причиной непослушания может стать, наоборот, чрезмерная строгость родителей, предъявление маленькому человеку слишком большого количества требований, которым он просто не в состоянии соответствовать. И дети начинают «протестовать», отказываясь выполнять указания взрослых.

В зависимости от целей, которые преследует ребёнок, психологи выделяют четыре основных типа «плохого» поведения.

- Знакомая практически всем родителям картина: малыш ходит кругами за мамой, хнычет, канючит, дёргает за рукав и громко зовет её. Естественная реакция — отмахнуться от него, сказать: «Отстань! Уйди!». Однако ребёнок не отстает, а, наоборот, начинает делать всё назло — бросает игрушки, рвёт бумагу, может даже описаться. Родители злятся, наказывают его, а маленький человек продолжает вести себя так же. Почему? Ради чего он это делает, чего добивается? Главная цель — внимание взрослого. Когда малыш не может заинтересовать родителей положительным поведением, он начинает использовать для этого «плохие поступки».

Итак, если вы видите, что в поведении ребёнка появилось несвойственное ему хвастовство, надоедливость, лень, крик, плач, то можете не сомневаться: он старается привлечь ваше внимание. В этом случае вам нужно отвлечься от своих проблем и позаниматься с малышом его любимыми делами. В идеальном варианте — уделяйте внимание ребёнку сразу после того, как он позвал вас. Тогда он будет чувствовать себя нужным, любимым и желанным. Мгновенная реакция взрослого на потребности малыша — эффективная «прививка» от его плохого поведения.

• Довольно часто дети вступают в практически открытый конфликт с взрослыми — например, почти сознательно разбивают любимую вазу или прячут необходимую вам в данный момент вещь. При этом ребёнок знает, что ваза любимая и вы торопитесь, но не испытывает никаких угрызений совести и даже с интересом наблюдает за тем, как вы ищете «потерявшиеся» ключи.

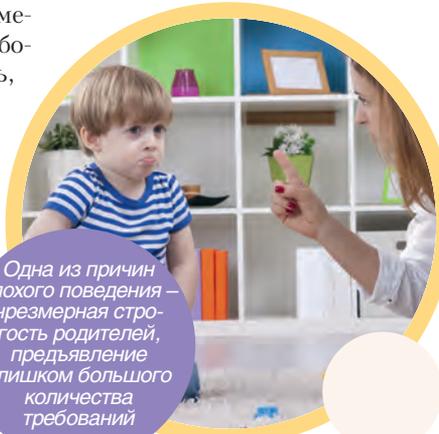
Цель малыша — мстить взрослым! Конечно, вам хочется тут же наказать своё дитя, в душе — боль и обида: «За что он так меня ненавидит?». В этот момент не нужно совершать резких движений: попытайтесь спокойно и доверительно обсудить с ребёнком сложившуюся ситуацию, выяснить, за что он злится на вас, и извинитесь. Тогда малыш почувствует: несмотря на то, что родители обидели своего «главного человека», его всё равно любят, ценят и понимают.

• Ещё один хорошо знакомый нам пример «плохого поведения». На детской площадке стоят две мамочки и ведут заинтересованную беседу. Ребёнок одной из них копошится в песочнице, а другой стоит рядом с взрослыми, постоянно дёргает и отвлекает женщину. Когда мама говорит ему: «Иди, поиграй, видишь, я разговариваю!», он начинает спорить и ещё активнее вступать в разговор, требуя немедленно пойти домой или покатать его на качелях. Женщина начинает злиться, ругает и наказывает своего непослушного ребёнка.

«Стратегическая» цель этого малыша — борьба за власть с мамой. Взрослый человек, конечно, может легко «победить» несмышлёныша, но в этом случае он потеряет близкие, доверительные отношения с ребёнком — останутся только отношения под-

чинения. Так что если вы заметили, что маленький человек борется с вами за власть, постарайтесь не вступать в конфликт, предоставьте ему возможность выбора, покажите, что его мнение для вас очень важно. Когда ребёнок поймёт, что вы ему доверяете, считаетесь с его мнением, желание бороться за власть пропадёт само собой. Собираясь гулять, поинтересуйтесь у своего малыша, на какую площадку он сегодня хочет пойти, предложите выбрать — сначала зайти в магазин по делам, а потом на площадку, или наоборот. Ребёнок почувствует свою значимость, а вы при этом ничего не потеряете.

• Некоторые дети стремятся продемонстрировать взрослым свою несамостоятельность. Например, вы купили новый конструктор, ребёнок повозился с ним две минуты, пытается собрать, а потом отложил в сторону и сказал, что у него ничего не получается. Как правило, родители начинают злиться, возникает желание оскорбить ребёнка, а то и запугать: «Вот вырастешь и будешь дворником!».



Одна из причин плохого поведения — чрезмерная строгость родителей, предъявление слишком большого количества требований

стороны родителей. Такому малышу необходимо сначала давать лёгкие задачи, но самое главное — сами родители должны поверить в него и дать понять, что он способен сделать это самостоятельно, а они в любой момент готовы прийти на помощь.

Мы рассказали о четырёх целях плохого поведения, но совсем необязательно, что ребёнок будет придерживаться только одной из них. Например, избалованный малыш, требующий внимания, может начать мстить родителям, не получая его. Или ребёнок, родители которого слишком опекают, от борьбы за

Не стоит бороться с ребёнком за власть — лучше поговорите «по душам»

Если вы заметили за своим ребёнком вялость, неуверенность и нежелание осваивать новые виды деятельности, значит цель его поведения — демонстрация вам своей неспособности, симуляция неполноценности. Чаще всего дети, которые так себя ведут, чувствуют эти страхи именно со

власть переходит к симулированной беспомощности.

Но, в любом случае, родители должны знать: если маленький человек ведёт себя плохо, дайте ему понять, что вы его любите, цените, понимаете его желания и потребности. И тогда плохое поведение исчезнет само собой.

Екатерина ПАВЛОВА



А ну-ка – на воздух!

Подвижные игры на воздухе – действенное средство оздоровления ребёнка. Особенно на каникулах.

В игре малыш учится проявлять находчивость, инициативу, развивает силу, быстроту, выносливость. Помимо физического развития, игры способствуют становлению нравственных и эстетических представлений. Дети, регулярно участвующие в «семейных» физкультурных мероприятиях, практически никогда не вступают в конфликты со сверстниками и педагогами, лучше усваивают учебный материал.

Дети охотно играют со своими родителями, старшими сёстрами и братьями, но им необходимы и игры со сверстниками, когда ребёнок определяет своё место в

коллективе. Часто можно видеть неэтичные поступки детей во время игры, много ссор возникает из-за неумения соблюдать её правила. Поэтому взрослым необходимо следить за «процессом», при необходимости вносить коррективы, но делать это максимально тактично.

При организации игр рекомендуем соблюдать несложные правила.

- Контролируйте выполнение правил игры, не допускайте проявлений рискованных для здоровья действий.

- Постепенно усложняйте сюжет, иначе игра может быстро надоесть ребёнку.

- Объясните правила, если этого не сделать, игра потеряет для детей всякий смысл.

- При необходимости выберите «водящего», следите, чтобы в этой роли побывали все играющие и ни у кого не возникло обиды.

Подвижные игры условно делятся на игры-соревнования и командные игры.

Игры-соревнования требуют небольшого числа участников. Они преимущественно направлены на развитие определённого двигательного качества – силы (приседание на двух ногах, броски мяча на дальность); выносливости (бег до ориентира и обратно); быстроты (кто быстрее пробежит 10–30 метров; кто сделает больше шагов на месте за 10 секунд); равновесия (кто дольше простоит на одной ноге, то же с разным положением рук); точности движений (броски малого мяча в цель, выполнение заданного движения с закрытыми глазами).

Командные игры. В качестве примера приводим типичные игры для детей.

«Салки». Водящий (салка) старается осалить играющих, убегающих от водящего в пределах площадки. Игрок, осаленный водящим, сам становится салкой.

«Ночь и день». Играющие исполняют роль бабочек, стрекоз, птиц: бегают (легают) как хотят на площадке. По команде водящего (совушки): «Ночь!» – все должны принять какую-либо позу и не двигаться. Совушка ищет того, кто сделает какое-либо движение. Этого игрока совушка забирает в своё гнездо. По команде: «День!» – совушка прячется в гнездо, а бабочки и стрекозы вновь бегают и играют.

Хорошего вам отдыха!

Людмила ГАЛИГУЗОВА,
психолог

И СНОВА... КОЛИКИ

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

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

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

Как же предотвратить или уменьшить степень выраженности кишечных колик?

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

- Перед кормлением на несколько минут выложите малыша на живот.

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

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

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

НОВОЕ СРЕДСТВО ОТ ДЕТСКИХ КОЛИК НА ОСНОВЕ СИМЕТИКОНА



БОБОТИК
пусть не болит
животик!

акрихин

ВСЕГО
8
КАПЕЛЬ*

*ДЛЯ ДЕТЕЙ ДО 2-Х ЛЕТ

• ЭМУЛЬСИЯ
• НЕ СОДЕРЖИТ САХАРА
www.bobotik.ru

РЕКЛАМА

Рег. номер: ЛСР – 006465/09 от 13.08.2009

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. ПОЖАЛУЙСТА, ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ



Что наша жизнь? Шумы!

У большинства людей с возрастом появляются проблемы со слухом. Они начинают громко разговаривать, даже если находятся дома на кухне. Но почему такие же сложности возникают и у детей?

В этих случаях врачи, как правило, констатируют проявления синдрома звенящего колокольчика, который специалисты определяют термином «тиннитус» (от латинского *tinnire* – позвякивать, звенеть). Как правило, это высокий звук, действительно напоминающий звон колокольчика. Но ребёнок может «слышать» и жужжание, шипение, свист, пульсацию или просто шелест. Эти шумы возникают без внешнего реального источника, но их можно зарегистрировать приборами или при аускультации.

■ В левом ухе у меня что-то звенит...

Главным фактором, вызывающим тиннитус, является постоянное

воздействие шумов. А ребёнок может получить травмы слуха в обычных бытовых условиях.

Впрочем, этот синдром является субъективным ощущением, и его сложно измерить при помощи объективных методов, таких как сравнение с шумом известной силы и частоты, как это делается в аудиометрических тестах. В клинической практике чаще всего используется простая качественная оценка – лёгкий шум или сильный. Эта оценка делается в зависимости от степени сложности, которые в результате возникают у пациента. Скажем, катастрофическим считается шум, который не даёт возможности уснуть. У детей такое явление наблюдается крайне редко. Тем не менее, шум в ушах

может значительно снизить качество их жизни.

Учтите при этом, что тиннитус – не заболевание, а симптом. В возрастной группе от 55 до 65 лет о нём сообщает каждый пятый. Специализированные опросы дают цифру от 11,8 до 25% пациентов. У детей эти проблемы возникают гораздо реже: по разным оценкам, в 5–7 процентах случаев. Но и это немало. Поэтому, если ваш малыш жалуется на шум, который вы не слышите, это повод немедленно обратиться к ЛОР-врачу, который проведёт необходимые исследования и выяснит, почему это происходит.

■ Причины и следствия

Каким образом тиннитус возникает у детей? Посторонние объ-

екты в ухе, «пробки» из ушной серы, различные воспалительные процессы, атеросклероз сосудов головного мозга, а также аллергия, затрудняющая или, наоборот, вызывающая истечение жидкости и приводящая к застою ушной серы.

Кроме того, этот симптом может быть побочным эффектом различных медицинских препаратов. Если ребёнок жалуется на шум в ушах на фоне приёма каких-то лекарств, немедленно обратитесь к врачу. Он отменит препарат и назначит другое лечение, а негативные проявления вскоре прекратятся. В этом случае можно говорить о кратковременном тиннитусе, который не приводит к хроническому шуму в ушах.

Сама природа шума в ушах может быть различна. Скажем, нейро-мышечные шумы обычно связаны с аномалиями развития

мышц среднего уха и слуховой трубы. Сосудистые — с опухолью среднего уха, аномальным расположением сосудов или даже пороками сердца. Поэтому не стоит удивляться, если врач направит ребёнка на ЭКГ или УЗИ сердца. Нет ничего странного и в том, что вам дадут рекомендацию показать ребёнка ортопеду: нарушения осанки также могут вызвать тиннитус. Словом, причин множество, и порой врачу сложно определиться, что же вызвало симптом на самом деле.

■ Было, было, было — и прошло

Не стоит пугаться, если малыши «услышат» кратковременный, быстро проходящий звук. Такое может случиться с каждым из нас и является, например, проявлением вегето-сосудистой дистонии

или школьного стресса. В ряде случаев приступ кратковременного тиннитуса может спровоцировать и пребывание в шумном месте. Вот почему педагоги абсолютно правы, когда стараются утихомирить детей, пытаются не дать им возможности громко кричать на переменах. Это нельзя назвать опасным, однако и пользы от крика, с точки зрения органов слуха, конечно, нет.

Непродолжительный тиннитус испытывает до 90% людей, чаще всего после воздействия громких звуков или музыки, а также в очень тихой комнате. Это естественный природный феномен.

Но когда ушной шум становится медицинской и социальной проблемой? Врачи полагают, что их вмешательство требуется в том случае, если это явление длится более пяти минут, происходит чаще одного раза в день

ВЫРЕЖЬТЕ КУПОН

ОФОРМИТЕ ЗАКАЗ

ВНЕСИТЕ 1000 РУБЛЕЙ

Празднуйте День Рождения со скидкой 50%*

*ПРЕДЛОЖЕНИЕ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО С 10.04.2015 ПО 31.05.2015



ТРК «Золотой Вавилон» пр. Мира, д. 211, тел. +7 (495) 665-13-65
 ТРЦ «Калейдоскоп» ул. Сходненская, 56, тел. +7 (495) 604-13-57
www.fcit.ru vk.com/clubfun_city





город развлечений

и вызывает постоянный дискомфорт, мешающий ребёнку жить. Повторяющийся тиннитус может прогрессировать и в конце концов привести к возникновению чрезвычайно серьёзных проблем: речь идёт о потере трудоспособности в будущем и даже возможных попытках суицида.

Так что заболевание ни в коем случае нельзя запустить. Если ребёнок говорит о посторонних звуках в ушах регулярно, нужно как можно быстрее обратиться к специалисту. Зачастую вовремя проведённое обследование помогает избежать нейрохирургической операции.

■ Включите воду!

Для того чтобы определить, насколько серьёзна проблема, вы можете проделать несложный тест. Дома, открыв кран с водой, надо понаблюдать, изменяется ли шум в ушах у вашего малыша. Если он исчезает или его интенсивность уменьшается, то тиннитус поддается лечению. Но даже если звук остаётся «постоянным», это тоже не повод отчаиваться. Пройдите всех специалистов, внимательно выслушайте их рекомендации, и только после этого принимайте решение. Вполне вероятно, что интенсивность шума удастся снизить или полностью исключить медикаментозно. А, возможно, в вашем случае необходима операция.

Запомните раз и навсегда: чем дольше вы «терпите» эту проблему, надеясь, что она пройдет сама собой или с помощью методов «народной медицины», тем ниже вероятность успешного излечения недуга.

■ Как мирно ужиться с шумом

Для того чтобы увеличить эффективность лечения и поднять

позитивный настрой ребёнка, врачи рекомендуют:

- Давайте детям с тиннитусом слушать аудиоплеер с записями спокойной музыки, шума воды, трелей птиц. Эти звуки помогут максимально замаскировать собственный шум.

- Посетите психотерапевта или психолога. Возможно, причина шума в ушах — постоянный стресс, который испытывает ребёнок, но не может вам об этом рассказать.

- Избегайте воздействия вибрации, шума высокой интенсивности, перепада атмосферного давления.

- Не принимайте ототоксичные препараты! Эти лекарства влияют как на слуховую, так и на вестибулярную части внутреннего уха. При их употреблении возможно не только развитие тугоухости, но и нарушение вестибулярной системы, что вызывает трудности при ходьбе.

- Проведите санацию очагов хронической инфекции (ЛОР-органов, полости рта). Это поможет избавиться от хронической интоксикации в полости черепа.

- Соблюдайте диету. Постарайтесь давать детям пищу с пониженным содержанием соли, потому что соль — одна из главных причин нарушения кровообращения. Исключите кофе, старайтесь не покупать шоколад.

■ Лечить нельзя откладывать

К сожалению, лекарств от тиннитуса до сих пор не существует. Однако есть эффективные терапевтические методы — терапия переобучения, отвлекающая терапия, аутотренинг. Нередко тиннитус называют социальной болезнью: люди с тяжёлыми формами этого симптома живут своей внутренней жизнью, «слы-

шат» мелодии и голоса, которые запечатлелись в их памяти, но не воспринимают того, что очевидно окружающим. Поэтому над ними нередко смеются, издеваются, называют «ненормальными».

Конечно, это не так. Даже если у ребёнка тиннитус, который не удаётся купировать психотерапией и лекарственными и иными способами, существует ряд методик, позволяющих повысить качество его жизни. Прежде всего это протезирование современными слуховыми аппаратами, а также когнитивная терапия поведения. Методы помощи таким детям должны быть сугубо индивидуальными. Недаром врачи говорят: как не бывает двух одинаковых пациентов, так не бывает и двух одинаковых тиннитусов.

При этом важно понимать, что такой диагноз, как тиннитус, сам по себе, как правило, безвреден. Даже если победить шум в ушах никакими методами не удалось, человек может жить с ним долго и счастливо, если научится не заикливаться на своей проблеме. Многие пациенты с хронической формой тиннитуса прекрасно реализуют себя в жизни и не считают это помехой.

Клинические психологи говорят, что самый надёжный метод «лечения» тиннитуса — не замечать его. Мы не можем отключить слух. Но можем сами решать, какой источник звука предпочитаем — шум моря, дождь, музыку или пение соловья. И если мы сознательно прислушиваемся к чему-то в виде упражнения, то часто забываем о том, что нас тревожит и беспокоит.

*Ксения ГЕРБОВА,
детский ЛОР-врач*

ЧТОБЫ ЛЕТО НЕ КОНЧАЛОСЬ!



Впереди лето и... долгожданный отпуск. Но нередко приходится слышать о вспышках кишечных инфекций даже летом. А расстройства пищеварения могут возникать не только из-за некачественных продуктов, но также из-за нарушения микрофлоры, на которую влияют смена воды и климата, режима питания. По-

этому, в аптечке важно иметь средства, поддерживающие микрофлору кишечника, чтобы вовремя помочь себе или ребёнку.

Как правильно выбирать пробиотические средства? На аптечных полках представлено большое количество монопрепаратов, которые содержат только бифидо- или лактобактерии, либо только пребиотические вещества — питательный субстрат для полезных бактерий. Лучше всего отдавать предпочтение комплексному средству: пробиотик+пребиотик. Важны и концентрация бактерий — оптимальной считается доза не менее 3×10^8 , и качество штаммов, например: *Lactobacillus acidophilus* (LA-5); бифидобак-

терии *Bifidobacterium animalis ssp. lactis* (BB-12). Желательно не выбирать средства с большим количеством штаммов в составе, с консервантами и красителями, так как они могут вызывать аллергические реакции и плохо переносятся детьми. Оптимальная форма выпуска средства — это порошок-саше с нейтральным вкусом, который можно добавлять в напитки и еду. Некоторые средства нужно хранить в холодильнике — ведь средство содержит живые штаммы пробиотических бактерий, которые быстро смогут прийти на помощь в трудную минуту. Наслаждайтесь отдыхом, солнцем и едой, а микрофлора — пусть будет здорова!

ОТПУСК ОБЯЗАТЕЛЕН, НОРМОБАКТ® ЖЕЛАТЕЛЕН



**ПРОБИОТИКИ + ПРЕБИОТИКИ ПОМОГАЮТ КИШЕЧНИКУ
ВОССТАНОВИТЬ НОРМАЛЬНУЮ МИКРОФЛОРУ**

СВИДЕТЕЛЬСТВО О ГОСУДАРСТВЕННОЙ РЕГИСТРАЦИИ № RU.77.99.11.003.E.003754.02.15 ОТ 18.02.2015 ОРГАНИЗАЦИЯ, ПРИНИМАЮЩАЯ ПРЕТЕНЗИИ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ: ОАО «АКРИХИН» 142450, РОССИЯ, МОСКОВСКАЯ ОБЛАСТЬ, НОГИНСКИЙ РАЙОН, Г. СТАРАЯ КУПЛВНА, УЛ. КИРОВА, 29. ТЕЛ./ФАКС: (495) 702-95-03; WWW.AKRKHIN.RU

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



С ЧЕГО НАЧИНАЕТСЯ РОДИНА

На нашей планете много стран. Каждый человек гордится своей Отчиной, местом, где он родился и вырос. С чего для малыша начинается Россия? С того, что с детства его окружает – родного дома и родителей, двора, улицы, на которой стоит дом, с тех людей, которые трудятся в детском саду и поликлинике.

■ Что рассказать ребёнку 4–5 лет

Дом. Во дворе дома. Напомните малышу названия некоторых частей дома, покажите их на картинке. Расскажите, для чего нужны разные здания (жилой дом, магазин, больница, вокзал).

Обратите его внимание на то, что во дворе много зелени. Объ-

ясните, почему нужно бережно относиться к любым насаждениям (зелёные листья выделяют кислород, и людям легче дышать; от жары можно укрыться в тени под деревом).

Улицы. Погуляйте с ребёнком по микрорайону, где вы живёте. Обратите внимание на объекты, которые там нахо-

дятся: детский сад, поликлиника, магазин, аптека, станция метро.

Главный город страны.

Спросите у малыша, знает ли он название родного города. Расскажите, что Москва – столица нашей страны. Если есть возможность, посетите достопримечательности: Красную

площадь, Кремль, театр, зоопарк. Рассмотрите фотографии, картинки с видами Москвы: Спасская башня, Царь-пушка, Царь-колокол. Помогите ребёнку узнать и назвать их.

Во что поиграть

Выучите стихотворение Раисы Гамзатовой про дедушку.

У меня есть дедушка,
Как зима седой,
У меня есть дедушка,
С белой бородой.

Мне на всё мой дедушка
Может дать ответ.
И не стар мой дедушка,
Хоть ему сто лет!

Спросите, какие ласковые слова хотел бы ребёнок сказать маме? За что он хочет поблагодарить и похвалить своего папу? Пусть малыш расскажет, чем он любит заниматься с бабушкой? Как дедушка заботится о нём?

Предложите нарисовать портреты членов семьи. Помогите ребёнку подготовить рассказ о себе и своих близких.

Рассмотрите семейный альбом, расскажите малышу о его родных. Составьте совместно с ним семейное древо.

Рассмотрите фотографии и открытки с видами родной улицы, города.

■ Что рассказать ребёнку 6–7 лет

Почему говорят, что Россия велика и прекрасна? Посмотрите вместе карту нашей страны. Объясните, что и как изображается на ней: лес — зелёный, реки и моря — синие и так далее. В России есть горы, её берега омывают разные моря и океаны. Познакомьте малыша с некоторыми названиями городов (Москва, Санкт-Петербург), рек (Волга, Москва-река, Ока).

На поезде пересечь нашу страну можно за неделю, на самолёте — за один день. Когда на западе утро, на востоке — уже вечер. Вот какая большая и богатая страна.

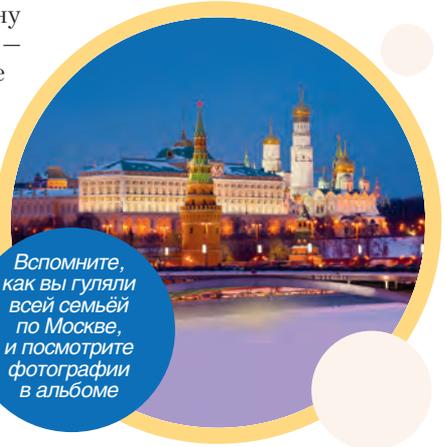
Почему Россию называем Отечеством, Родиной? Россию называем Отечеством, потому что в ней жили наши деды и отцы. Родиной её зовём потому, что здесь мы родились.

Герб и флаг России. Расскажите ребёнку, что все страны мира, все государства имеют свои отличительные знаки, символы: гербы и флаги. Герб России — золотой двуглавый орёл. Кроме гербов стран, существуют гербы городов.

Объясните, что флаг имеет определённые цвета и точные размеры и означает единство страны и её независимость от других государств.

Познакомьте дошкольника с историей нашего флага. Флаг России — триколор — три цвета: белая, синяя и красная полосы. Белый цвет — символ свободы и независимости, синий — цвет неба, символ Богматери, красный — символ державности.

Главный город России — Москва. Покажите ребёнку открытки с видами столицы, репродукции картин. Вспомните, как вы гуляли всей семьёй по Москве и посмотрите фотографии в альбоме или видео. Познакомьте малыша со стихами, песнями, поговорками о Москве, почитайте вместе отрывки из книг (Е. Осетрова «Моя Москва», Н. Кончаловская «Наша древняя столица»).



Вспомните, как вы гуляли всей семьёй по Москве, и посмотрите фотографии в альбоме

Наблюдения и игры

Во время прогулок обратите внимание, на каких зданиях можно увидеть государственный герб и флаг России, герб города.

Игра «Сравни монеты». Рассмотрите с ребёнком современные рубли и копейки, монетки советского периода и зарубежные. Дайте малышу возможность самостоятельно определить, чем они похожи и чем отличаются.

Игра с фишками и кубиком «Путешествие по родному городу». Наклейте фотографии с достопримечательностями Москвы на большом листе. Проложите между объектами маршрут, отметьте начало и конец путешествия, остановки для отдыха, приёма пищи и другие. Постарайтесь пополнить знания малыша новыми сведениями, добавляйте фотографии после совместных прогулок по городу. Такие же маршруты можно сделать по России и странам мира, где вы уже были вместе.

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

Был первым, а стал вторым?!

Как правило, дети с радостью ждут появления братика или сестрёнки. Но сохранится ли это чувство, когда родится «младшенький»?

Вопрос ревности первенца ко второму ребёнку очень актуален.

У многих мальчиков и девочек, если разница в возрасте с младшим ребёнком не очень велика, может наблюдаться регресс. До рождения младенца они уже отвыкли от бутылки, умели самостоятельно одеваться и спокойно засыпать, и вдруг неожиданно эти навыки куда-то пропадают. Не пугайтесь этих действий: ребёнок просто пытается привлечь ваше внимание. Ему кажется, что его недостаточно сильно любят. Не ругайте малыша за такое поведение: вы сделаете только хуже, он только ещё раз убедится в своей ненужности.

Чем можно помочь ребёнку, который всё-таки попал в эту непростую ситуацию? Психологи рекомендуют следующее упражнение. Заверните своего первенца, как малыша, в плед, завяжите поясом или лентой. Предложите закрыть глаза и погладьте по всему телу. Можно включить спокойную расслабляющую музыку. Глядя его, тихим голосом расскажите о своих чувствах к нему, всё, что подскажет сердце. При этом можно слегка покачивать ребёнка. Это упражнение повышает чувство безопасности, гармонизирует нервную систему.

Ещё один способ решения этой проблемы — сочинение коррекционной сказки. Её лучше писать под каждый конкретный случай. История, которую мы вам предлагаем, была сочинена для шестилетнего Илюши.

Как дракончик победил Обиду Обидешну. В чудесном королевстве жили-были Драконы. И вот в королевской семье родился маленький дракончик Иля. Мама очень любила своего сыночка, и сыночек тоже любил маму.

Однажды мама с папой сообщили ему, что скоро у них родится ещё один дракончик. Иля очень обрадовался.

— Теперь мне будет, с кем играть! Как здорово!

Долго ждал он, когда малыш появится на свет. И вот этот день наступил. Братик был очень маленький и ничего не умел, поэтому мама проводила с ним много времени. Кормила его молочком и носила на ручках.

А на болоте жила Обида Обидешна. Очень она любила к детям цепляться, чтобы они на мам своих обижались. Увидела Обида Обидешна, что у Или братик родился, и решила к нему на плечо прыгнуть.

— Смотри, мама тебя не любит, всё дракончика младшего на руках носит.

Вот и обиделся Иля на маму, а Обиде Обидешне только этого и надо: сидит у него на плече, ножками болтает.

Мама заметила, что её старший сыночек стал грустный, на братика ругается. Мама любит Илечку сильно-сильно, но не может же она оставить маленького дракончика. Думала она, что же ей делать, но сколько ни гово-

рила Илечке, что очень любит его, он не верил, а всему виной Обида Обидешна.

Решила мама пойти к волшебнице, которая жила в сказочном саду. Та выслушала маму, дала ей камень волшебный и сказала: «Подержи в руке этот камень. И подумай, как сильно ты дракончика любишь. Положи его под подушку дракончику, наутро он проснется, найдёт этот камень, и Обида Обидешна убежит навсегда к себе на болото». Поблагодарила мама Фею и сделала всё, как она ей сказала. Утром Иля нашёл камень, а Обида Обидешна на болото ускакала. Поэтому что в камушке столько любви маминной было, что Обида выдержать не смогла. Обнялись они с мамой, и больше Иля никогда не сомневался, что она его любит.

Когда вы прочитаете ребёнку сказку, положите ему под подушку красивый камушек или то, что в вашей сказке даст герою Фея. Этот предмет станет залогом вашей любви для малыша.

Ольга СМЕРНОВА,
психолог

Первенец помогает по мере возможностей, но не должен принимать на себя функции мамы или папы...



КАК ПОДГОТОВИТЬ РЕБЁНКА К ЛЕТУ



Рассказывает **Василий ЮРАСОВ**, кандидат медицинских наук, заместитель директора по медицинским вопросам Независимой лаборатории ИНВИТРО

Для наших детей лето — один из самых счастливых периодов в жизни. Вариантов проведения летних каникул великое множество: кто-то у бабушки в деревне или в детском оздоровительном лагере, а кто-то на море, на турбазе или даже в походе. Дети так непоседливы и любознательны, что летом очень распространены травмы и садины, солнечные ожоги, укусы змей и насекомых, а также пищевые отравления и глистные инвазии. От таких происшествий детей застраховать сложно. Помимо этого, внезапная смена обстановки может

спровоцировать необычную реакцию ребёнка на изменения режима и состава питания, на колебания температуры, влажность воздуха и окружающих флоры и фауны. Но самое важное, что могут сделать родители для ребёнка — это отправить его на отдых здоровым. Нужно пройти обследование для того, чтобы первые признаки «нездоровья», если они есть, были выявлены на самой ранней стадии.

Нужны всего лишь самые простые лабораторные исследования, чтобы помочь врачу оценить состояние ребёнка, и тогда лето станет счастливым и беззаботным и для родителей малыша.

Общий анализ крови для врача — невероятно информативный, незаменимый и самый распространённый анализ. Общий анализ крови (ОАК) позволяет оценить два важных для оценки состояния организма ребёнка показателя: СОЭ и гемоглобин. Повышенные значения СОЭ и лейкоцитоз — признак воспаления у ребёнка или наличия хронического инфекционного или вирусного заболевания. Пониженное значение гемоглобина в организме ребёнка может быть связано с наличием патологии или вызвано дефицитом железа или витаминов.

Общий анализ мочи — необходим для оценки состояния почек и мочевыводящих путей и для исключения инфекционных процессов в них.

В моче не должно быть белка. Если он обнаружен, то это показатель «нездоровья», говорит о наличии воспаления в мочевыводящей системе организма.

Еще один важный для врача показатель общего анализа мочи

— наличие эритроцитов. Если обнаружены красные клетки крови — это может быть признаком повреждения мочевыводящих путей. Наличие кристаллов укажет на риск камнеобразования в почках.

Если хотя бы один раз в жизни у ребёнка проявлялись аллергические реакции, то необходимо пройти *обследование на аллергены*. С помощью анализа определяется, какое именно растение в период его цветения вызывает аллергию. Для проведения исследования достаточно просто сдать кровь. Анализ выявит антитела, которые вырабатываются в организме в повышенном количестве к специфическим белкам, содержащимся в пыльце цветущих растений.

Лабораторное обследование очень важно, но не менее важно обращать внимание на поведение ребёнка, на наличие жалоб, связанных с его самочувствием. Важен внешний вид ребёнка и его аппетит. Понаблюдайте за его активностью, быстро ли он утомляется. Если собрать все признаки воедино, они многое скажут о состоянии здоровья ребёнка, а своевременное обращение к врачу и лабораторное обследование помогут вовремя обнаружить нарушения.



До, после и вместо еды

Немытые руки – причина многих заболеваний желудочно-кишечного тракта.

Инкубационный период при кишечных инфекциях составляет от нескольких часов до 3-4 дней. Болезнь может начаться с недомогания: ребёнок не так, как обычно, активен, быстро утомляется, капризен. В острой фазе заболевания (длится от 1 до 14 дней) могут быть рвота, понос, боли в животе и повышенная температура.

■ Программа действий

Лечебные мероприятия не зависят от возбудителя, начинаются до получения результатов анализов и проводятся по нескольким направлениям:

- борьба с вредными микробами: одни из них стали причиной заболевания, а другие находятся в «спящем» состоянии в организме;
- поддержка нормальной функции желудочно-кишечного

тракта и восстановление микрофлоры;

- профилактика и борьба с обезвоживанием;
- выведение из организма токсинов, вырабатываемых болезнетворными микробами;
- симптоматическая терапия.

В остром периоде инфекции нужно сразу же начать давать ребёнку кишечный антисептик. Этот препарат обладает высокой активностью против большинства возбудителей, не вызывает дисбактериоз, не подавляет иммунную систему. Продолжительность лечения – от 3 до 7 дней в возрастных дозах (указаны в инструкции к препарату). Возможно применение биопрепаратов, обладающих антимикробным действием, продолжительность – до 7 дней. Если возбудитель выявлен (обычно ответ на бактериальный посев приходит, когда острый период заболевания уже закончился), добавляется бактериофаг.

Одновременно с приёмом кишечного антисептика желательно начать приём пробиотика (препарата, содержащего живые бактерии нормальной кишечной флоры).

Продолжительность – весь острый период плюс не меньше 7–10 дней в восстановительном периоде.

При своевременном начале такой терапии острый период кишечной инфекции сокращается до 3–4 дней (без лечения – 7–14 дней).

■ Утоление «жажды»

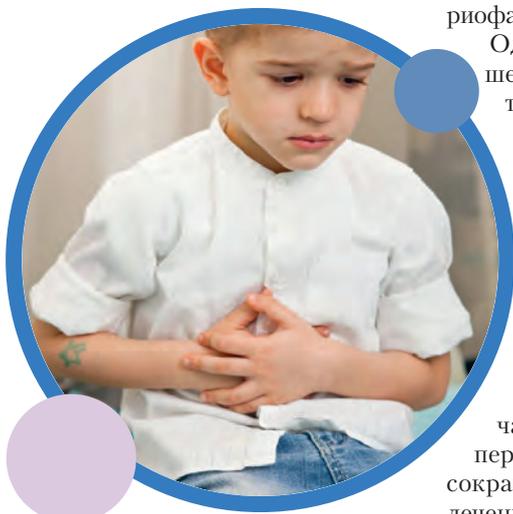
Одна из главных опасностей при желудочно-кишечных инфекциях – развитие обезвоживания. К этому могут привести: стул и рвота более пяти раз в сутки; стул – очень жидкий (водянистый, пенный); неукротимая рвота; кишечная инфекция, протекающая на фоне высокой температуры (выше 39°). В этих случаях обязательно проводить так называемую регидратацию (восполнение потерь жидкости): солевые растворы, 5-процентный раствор глюкозы и просто привычное для ребёнка питье (чай, компоты, морсы). Солевыми растворами нужно выпаивать небольшими порциями (по 5-20 мл каждые 15-30 минут), обычное питье даётся так же дробно и часто, если у ребёнка – тошнота или рвота, или неограниченно, если тошноты и рвоты нет.

■ Когда нужно в больницу?

Чаще всего острые кишечные инфекции лечатся в домашних условиях. Показания к госпитализации в стационар:

- тяжелое течение с высокой температурой, неукротимой рвотой, не останавливающейся диареей;
- развитие обезвоживания из-за неэффективности проводимых мер или невозможности (например, при рвоте) давать лекарства и жидкости;
- появление любой неврологической симптоматики (судороги, потеря сознания, бред).

Ольга ПОТЯНОВА,
педиатр



ЧТОБЫ ЖИВОТИК НЕ БОЛЕЛ

Начинается отпускная пора, у детей – каникулы! Многие родители наверняка захотят отправиться в интересное путешествие и порадовать своих малышей новыми впечатлениями. Но что должны сделать взрослые, чтобы застраховать детей от проблем с желудком, которые могут испортить семейный отдых?

Перед тем, как везти ребёнка в «дальние страны», конечно, нужно проконсультироваться у специалиста. Однако есть общие рекомендации, которые мы советуем выполнять всем, кто отправляется на отдых.

Одной из причин частых нарушений стула может быть изменение микрофлоры кишечника. Не все это знают, но именно бактериям принадлежит особая роль в обеспечении эффективной защиты от инфекций и других вредных факторов внешней среды. Вот почему так важно поддержать микрофлору кишеч-

ника у ребёнка, особенно когда предстоит перемены климата, воды и продуктов питания.

Нередко изменения количества и качества микробов в организме настолько выражены, что приводят к развитию дисбактериоза. А следствием этого состояния и у детей, и у взрослых могут быть вздутие живота, кишечные колики из-за спазма и повышенного газообразования, а также неустойчивый стул: запоры или диарея.

Хороший эффект для профилактики и лечения дисбактериоза достигается лекарственными средствами, содержащими те виды бактерий, которые хорошо изучены и безопасны. Пример – пробиотик ИмоФлора. Он содержит один из видов наиболее полезных живых молочнокислых бактерий *Bifidobacterium* (BB-12®), эффективность которого клинически доказана.

ИмоФлора – современное средство в форме жевательных таблеток. Каждая из них содержит не менее 1×10^9 КОЕ/г бактерий *Bifidobacterium* (BB-12®), то есть такое количество бактерий, которое способно оказать лечебный эффект.

Бифидобактерии активизируются в полости рта и обладают высокой устойчивостью к воздействию желудочного сока и

желчи, что позволяет им сохранять свои благотворные свойства. Достигая кишечника, они сразу же начинают оказывать лечебно-профилактическое действие. В процессе жизнедеятельности микроорганизмы продуцируют ускусную и молочную кислоту, при этом кислая среда угнетает рост патогенных и условно-патогенных микробов. Бифидобактерии, содержащиеся в ИмоФлоре, способствуют укреплению иммунитета, влияют на моторику кишечника, нормализуют его работу при запорах и снижают риск развития острой диареи, в том числе инфекционной, уменьшают и длительность этого заболевания. А после перенесённой инфекции помогают восстановиться микрофлоре. Кроме того, BB-12® уменьшают побочные явления, связанные с приёмом антибиотиков, помогают ускорить восстановление после их применения. Ну и, наконец, ещё одно преимущество ИмоФлора: этот препарат нужно принимать один раз в день, а не три-четыре раза по несколько капсул за сутки, как многие другие пробиотики.

Анатолий ХАВКИН,
доктор медицинских наук,
профессор

На правах рекламы



KZ.16.01.78.003.E.000914.05.14 от 30.05.2014



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ВСЕ МОЁ НОШУ С СОБОЙ

Вот и пришла пора собирать чемоданы. Впереди – долгожданные каникулы и летний отпуск. Особенно тщательно заботливая мама собирает аптечку. Стандартный список лекарств известен всем: от жара, от ссадин, от солнца... Но не все знают, что состояние здоровья во многом зависит от того, какими бактериями населён наш кишечник. Это касается и взрослых, и малышей.

Микрофлора кишечника чутко реагирует на малейшие изменения в питании, воздухе, воде и немедленно посылает сигнал всему организму. И организм откликается.

Одним словом, чтобы не иметь проблем во время отпуска, микрофлору нужно холить и лелеять, заботиться о ней. На заботу она отвечает лаской, а вот пренебрежение может обернуться испорченным отдыхом.

Для поддержания микрофлоры, что особенно важно при смене привычного образа жизни, учёными разработаны специальные препараты-пробиотики, содержащие бифидо- и лактобактерии, даже с учетом возрастных особенностей. Например, пробиотические препараты Линекс® представлены в двух формах.

Так, Линекс для детей® в саше – пробиотик, который лучше всего подходит для формирующейся микрофлоры детей от рождения до 7 лет. Он содержит бифидобактерию ВВ-12, ко-

торая живёт в кишечнике младенцев, хорошо изучена и отличается высокой степенью безопасности. Пробиотик не содержит добавок, ароматизаторов и красителей, подсластителей, пальмового масла, глутена, лактозы и желатина. Линекс для детей® удобен в использовании – всего 1 приём в день – и легко растворяется даже в малом объёме жидкости.

Линекс® в капсулах уже удобнее применять детям старше 7 лет и взрослым, потому что он подходит для сформиро-

ванной микрофлоры и содержит целый комплекс живых полезных бактерий, который действует во всех отделах кишечника. В результате многолетнего клинического опыта применения и научных исследований был показан клинический эффект при различных клинических ситуациях.¹ Важно, что бактерии защищены устойчивой к соляной кислоте матрицей, что улучшает эффект препарата.²

Важно помнить, что полезные бактерии, входящие в состав Линекс для детей® в саше и Линекс® в капсулах, постоянно заботятся о пациенте.

Отдыхайте без проблем!

1. Хавкин А.И., Комарова О.Н. Эффективность применения моно- и поликомпонентных пробиотиков в педиатрической практике. Вопросы детской диетологии. 2015, т. 13, №2, с. 35–42.
2. Ильина С.В. Использование пробиотиков в терапии различных заболеваний с позиции доказательной медицины. Журнал инфекционной патологии 2014, том 21, №1-2

www.linex.su



Линекс для детей® – биологически активная добавка
RU.77.99.11.003.E.011651.12.14 от 02.12.2014

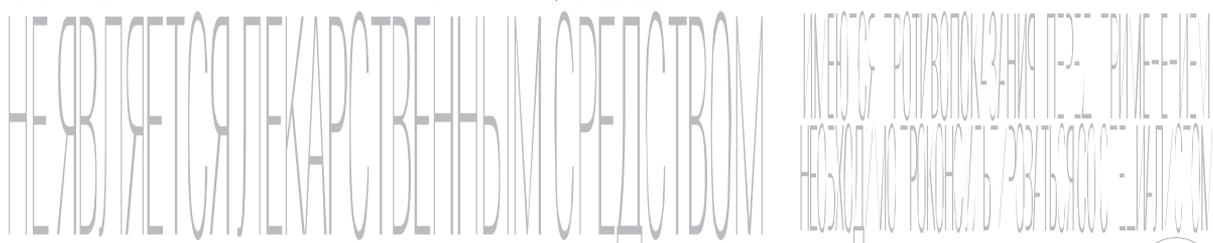


Линекс® – лекарственный препарат
Рег. номер: П N012084/01

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

SANDOZ
a Novartis company

На правах рекламы



ПУТЕШЕСТВУЙТЕ БЕЗ ПРОБЛЕМ

Расстройство стула в отпуске или путешествии у детей, да и у взрослых, не редкость. Причина может быть и в недоброкачественной пище, или непривычной пище, а также в результате переедания. Дети особенно чувствительны к изменениям привычного рациона питания.

Как пример этих проблем — диарея путешественников. Которая, во многом связана со сменой привычной бытовой обстановки — характера питания, климата, стрессами. Как правило, такая диарея развивается в течение первой недели поездки и может существенно нарушить планы. Она может появиться и в путешествиях по экзотическим странам, и в отпуске на даче.

Нельзя забывать, что диарея — своеобразная защитная реакция, когда из организма выводятся вредные вещества. Но вместе с водянистым стулом теряются и жизненно необходимые вещества. Вот почему так важно начать лечить диарею как можно быстрее.

Что делать? Во-первых, необходимо восполнять потерянную жидкость в виде дополнительного питья.

Во-вторых, исключить молоко — источника лактозы, и грубую растительную клетчатку. Однако во время диареи можно и нужно использовать яблочное или морковное пюре.

А в-третьих, важной составляющей лечения является урежение частоты стула.

Однако детям нежелательно принимать препараты, тормозящие моторику кишечника, так как токсины в этом случае, как и патогенные микроорганизмы, остаются внутри и усиливают интоксикацию организма. А вот

приём сорбентов как раз способствует выведению токсинов и снижению газообразования.

Назначение же препаратов, которые называются пробиотиками, например, Энтерола, возможно как в острый период диареи, так и в период восстановления, а так же для профилактики возникновения диареи.

Однако в отличие от популярных бактериальных пробиотиков, содержащих в себе бифидо- и лактобактерии, препарат Энтерол содержит уникальный вид дрожжей — *Сахаромицеты Буларди*, которые обладают прямым антимикробным действием, повышают местную иммунную защиту вследствие увеличения продукции иммуноглобулинов и способствуют снижению выработки токсинов.

Энтерол используется для лечения и профилактики диареи любого происхождения. И диареи путешественников, и диареи, вызванной вирусами или приё-

мом антибиотиков. Энтерол назначают по 250 мг (1 капсула или 1 пакетик 250 мг) детям с 1 года до 3 лет или 500 мг (2 капсулы или 2 пакетика по 250 мг) 2 раза в день.² Длительность приёма Энтерола при острой диарее 5–7 дней. Энтерол принимают внутрь за час до еды. Порошок из пакетика или из капсулы можно растворить в воде или в негорячей молочной или фруктовой смеси. Важно знать, что Энтеролу доверяют педиатры во всем мире и его эффективность подтверждена рекомендациями Европейского общества детских гастроэнтерологов, гепатологов и нутрициологов.

Дорогие родители, помните, что лекарственная терапия диареи зависит от причины и может включать пробиотики, антибактериальные препараты, регидранты, адсорбирующие средства. Возьмите их собой в путешествие. И обязательно проконсультируйтесь со специалистом.

1. По данным информационно-статистической базы АйЭмЭс Хелс 2013 года в сегменте пробиотиков, в делении выражении

2. Инструкция по применению препарата Энтерол от 17.04.2014

ООО «БИОКОДЕКС» 107045, Россия, Москва, Последний пер., д. 11, стр. 1
www.biocodex.ru
Тел: +7 495 783 26 80



РУ П №011277, ЛП-000622, ЛП-002433

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

На правах рекламы

НЕПОСЕДА ПОРТИТ БЕСЕДУ?

Гиперкинетический синдром у ребёнка – с этим диагнозом сталкиваются миллионы современных родителей.

Ситуация, как наверняка знают мамы и папы, довольно сложная: «вылечить» гиперактивного малыша нельзя. Но взрослые могут добиться того, чтобы он нормально рос и развивался. Вот, например, как можно сформулировать главные направления «политики» родителей по отношению к дошкольным заведениям.

- Не стоит отдавать ребёнка до шести лет в группы, где обучение строится по «школьному» типу, то есть дети сидят за партами в течение «урока», внимательно слушают учителя и выполняют задания.

- Допустимо организовать занятия, где всё происходит в игровой обстановке, дети могут свободно перемещаться по комнате, стоять, сидеть, прыгать и отвечать по желанию.

- Если проявления гипердинамического синдрома очень

сильны (ребёнок-«катастрофа»), то до шести лет можно обойтись без дополнительных обучающих заданий. У нервной системы малыша и так много забот: пока он как-нибудь обойдётся без английского алфавита.

■ В мирных целях

Многие родители пытаются дать своему гиперактивному ребёнку как можно больше знаний, развить его способности и таланты, а маленький человек почти сознательно «протестует» против этого «насилия». Как же вести себя с таким малышом и помочь педагогам, можно ли направить его энергию в «мирное» русло? Есть несколько простых правил, соблюдение которых, разумеется, не решит всех проблем, но позволит сберечь большое количество родительских и детских нервных клеток. Эти правила, как считают специалисты, действуют в возрасте от шести до восьми лет, и, следуя им, родители могут не только подготовить маленького человека к школе, но и помочь ему привыкнуть к новому для себя виду деятельности.

- Не ограничивайте место занятий с гиперактивным ребён-

ком столом и партой. Для этого подойдёт почти любое пространство – ковер в детской, диван в гостиной, кухонный стол и ванная комната. Если малыш очень подвижен, позвольте ему даже во время занятий ходить, ползать или бегать (правда, в последнем случае вам придётся бегать вместе с ним). Именно в движении гипердинамический ребёнок будет легче усваивать информацию. Фиксация позы требует от него слишком большого напряжения.

- Домашние занятия по дополнительным темам должны быть очень короткими (не больше 10 минут). Начать можно вообще с двух минут, но повторять их каждый час. Через некоторое время концентрация увеличится до трёх, а потом и пяти минут. Занятия длиннее десяти минут малополезны, так как малыш



всё равно усвоит только то, что было вначале. Всё остальное время занятия ребёнок будет думать только о том, как бы удрать.

- Решите заранее, чем именно вы хотите заниматься сегодня: «урок» должен проходить «на одном дыхании». Слишком велик дефицит внимания и слаба концентрация. Заранее подготовьте все пособия, инструменты и технический материал. Если начнёте что-то искать во время «урока», то ребёнок охотно включится в этот процесс, совершенно забыв о цели, для которой вам понадобился зелёный карандаш или пластилин.

- Приучайте малыша к регулярности занятий: в урочное время мозг ребёнка будет соответствующим образом настроиваться. Пусть занятия будут совсем коротенькими, но зато каждый день. Для гипердинамического (да и вообще любого) малыша это куда лучше, чем полчаса два раза в неделю.

- Не слишком гоняйтесь за суперсовременными системами. Мы советуем, прежде всего, играть с ребёнком в древние и мудрые «развивательные» игры типа: «Что грузили на паровоз?», «Что положим в кузовок?», «Что хотите, то берите, «да» и «нет» не говорите... Вспомнили? Они хороши тем, что для игры не нужно усаживаться за стол. Детям они очень нравятся, потому что можно наслаждаться этим занятием, помогая маме мыть посуду или даже по дороге в школу и магазин. К тому же они развивают произвольное внимание, словарный запас, умение строить вопросы и, конечно, логическое мышление.

- Если малыш не хочет слушать, когда ему читают книжки, возможны два варианта вашего

поведения. Первый – банальный подкуп. Вы ставите будильник на некое (очень короткое) время, например на пять минут, и говорите ребёнку: «Сейчас мы будем читать сказку о Машеньке. Я читаю, ты слушаешь. Когда прозвонит будильник, всё кончится». Большинство маленьких детей испытывает благоговейный трепет перед звонящим будильником. Они с нетерпением ждут, когда это произойдет, и концентрируют на «часах» своё внимание, стараясь не пропустить таинственный момент. Вы читаете о Машеньке. Будильник звонит. Вы его выключаете, а ребёнку говорите: «Ты молодец. Хорошо слушал. На тебе конфетку. Вечером прочитаем ещё». Малыш доволен: у него на глазах зазвонил «волшебный» будильник, а ему самому не только дали конфетку, но и похвалили за какое-то не



«Вылечить» гиперактивного малыша нельзя. Но можно добиться того, чтобы он нормально рос и развивался

совать и рассказывать сопроводительную историю вы будете на глазах у ребёнка. Малыш заинтригован и ждёт продолжения. После нескольких рисованных историй наступает время рассказов по чужим картинкам, но текст по-прежнему ваш. Когда он привык и к этому, можно переходить к настоящим книгам.

У нервной системы малыша и так много забот, пока он как-нибудь обойдётся без английского алфавита

совсем понятное достижение. Естественно, он будет стремиться повторить этот положительный опыт. А время до звонка будильника, напомню, регулирует вы. Только не увеличивайте его слишком резко – по две-три минуты в неделю.

Второй путь – более сложный. Здесь вам понадобится изрядная доля фантазии. Возьмите лист бумаги и нарисуйте небольшую историю. Например, щенок пошел гулять и встретил большую собаку. Он испугался и убежал домой. Лучше, если ри-

- Ориентируйтесь на состояние ребёнка. У гипердинамических детей бывают «плохие дни», когда они буквально забывают прочно приобретённые знания и навыки. Ругать или стыдить их в такие моменты по меньшей мере неуместно. Отметьте: «Сегодня у тебя это не слишком получается. Ничего страшного. Сейчас мы поиграем, а к этому вернёмся завтра». Ребёнок будет благодарен вам за понимание, и в следующий раз, когда сможет, постарается вас порадовать. А если вы будете «нажимать», сты-

дить, заставляя, то результат будет прямо обратным.

• Не драматизируйте ситуацию, если маленький ученик не хочет выполнять домашние задания, полученные в какой-то школе развития. Пусть ребёнок пойдёт на занятия с невыполненным упражнением. Если ему это безразлично, значит, он ещё не готов к такой форме работы. А если расстроился, что других детей похвалили, а его нет, вы можете сказать: «Мы тоже можем сделать это, даже ещё лучше. Я тебе помогу. Скажи, когда будешь

готов». Такая политика решает сразу две задачи. Во-первых, стабилизируется нервная система, ваша и ребёнка, так как нет боев за выполнение задания. К тому же помните: у вас ведь есть ещё и школа. Надо рационально использовать свои силы и возможности. Во-вторых, своей позицией вы стимулируете развитие ответственности у малыша. Если он может (физиологически готов) взять на себя ответственность за выполнение задания и сообщит об этом родителям, вы ему поможете. Несмотря на все гипердинамические

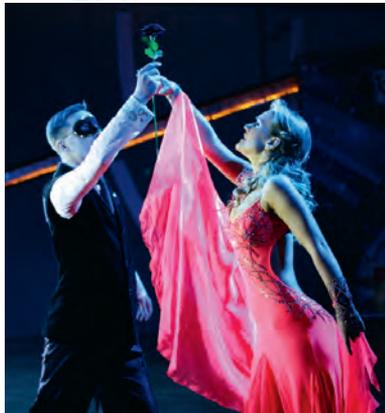
синдромы на свете, воля ребёнка в этой ситуации — это уже не только вы, но и немножечко он сам. А это дорогого стоит!

Надеемся, что наши советы помогут вам понять своего малыша и, используя его индивидуальные возможности, помочь ему адаптироваться в окружающем мире. Для этого вам необходимы упорство, терпение, а главное, любовь!

Анна ЛАРИОНОВА,
врач-невролог высшей категории
Гульнара ЭРОГЛУ
(ТУЛЯКОВА), врач-невролог



ТАНЦУЮТ ВСЕ!



В студии танцев «АКВАМАРИН» и Танцевально-спортивном клубе «АКВАМАРИН» каждый найдёт себе танцевальные занятия по возрасту и форме самореализации!

Здесь все желающие могут пройти обучение спортивным балльным танцам по Европейской (медленный вальс, танго, венский вальс, медленный фокстрот, быстрый фокстрот) и Латиноамериканской программе (самба, ча-ча-ча, румба, пасодобль, джайв). В студии и ТСК занимаются дети от 7 лет и взрослые от 18 лет.

База для детского отделения Студии танцев «АКВАМАРИН» и Танцевально-спортивного клуба «АКВАМАРИН» — Многопрофильный лицей №1799 СП «Школа №19», 1-й Кадашевский переулок, дом 3.

www.aquamarinestudio.ru

+7 (917) 592 59 49

info@aquamarinestudio.ru



ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АКАДЕМИЧЕСКИЙ
ЦЕНТРАЛЬНЫЙ
ТЕАТР КУКОЛ
С.В. ОБРАЗЦОВА

1-21 июня

Большой зал:

2, 25 (12.30) «Наша Чукоккала» 0+
4 (14.00), 30 (12.30) «Конек-Горбунок» 6+
6, 20 (12.30) «Маугли» 6+
6 (18.00) «Божественная комедия» 12+
7 (14.00) «Синяя птица» 6+
9, 23 (12.30) «Буратино» 6+
12, 21 (12.30) «Тигрик Петрик» 0+

Малый зал:

3, 10, 24 (12.30) «По щучьему веленью» 0+
5, 27 (14.00) «Царь-Девушка» 6+
7 (11.00), 14 (15.00), 26 (12.30)
«Хитрый Ёжик» 0+

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



ГЛАВНАЯ ПОБЕДА

Если вы хотите, чтобы ваш ребёнок серьёзно занялся спортом, не торопитесь с выбором секции. Лучше всего принять это решение на семейном совете, после обсуждения разных вариантов, но обязательно с учётом желаний малыша.

Однако желания желаниями, но существуют ещё и противопоказания в связи с состоянием здоровья. Всем в семье нравится большой теннис, и спортшкола рядом, и плата за обучение вполне приемлемая, но у ребёнка диагностировано нарушение осанки во фронтальной плоскости. Понятно, что ни теннисом, ни бадминтоном ему заниматься нельзя.

Здесь первые помощники родителей — врачи и педагоги. Если у ребёнка обнаружены отклонения в состоянии здоровья, то врач подскажет, как сначала избавиться от недуга. Ваш участковый педиатр затрудняется с рекомендациями?

Обратитесь в кабинет лечебной физической культуры или врачебно-физкультурный диспансер. Спортивные врачи и специалисты ЛФК непременно найдут для вашего малыша физические упражнения, которые помогут исправить ситуацию. Мы знаем множество примеров, когда дети, состоящие на диспансерном учете в поликлинике по заболеванию лёгких, активно занимались плаванием, лыжными гонками и полностью вылечились. Главное — выбрать тот вид спорта, который не усугубит болезнь, а укрепит организм.

Если ваш ребёнок здоров, обратитесь за рекомендациями по

выбору спорта к учителю физической культуры, который на своих уроках видит, как осваивает ученик двигательные действия, и проводит тестирование его физических качеств. Правда, не всегда везёт с учителями. Как быть в этой ситуации?

Подсказкой для выбора вида спорта может послужить тип телосложения (или конституционный тип) вашего малыша. Конституция — это совокупность функциональных и анатомических особенностей организма, сложившихся на основе наследственных и приобретённых свойств. Тип конституции отражает особенности не только телосложения, но и психической деятельности, обменных процессов, вегетативных реакций.

Регулярно проводите медицинский осмотр ребёнка, который активно занимается спортом. После любого заболевания, даже лёгкой простуды, не разрешайте ему возобновлять занятия до полного выздоровления. Следите, чтобы тренировочные нагрузки после болезни повышались постепенно. Никогда не допускайте участия больного малыша в соревнованиях. Не заставляйте ребёнка заниматься тем, к чему у него не лежит душа. Не перегружайте его спортивными занятиями, достаточно посещать одну секцию. Даже не думайте о рекордах и победах, строго выполняйте рекомендации врачей.

Если вы поверите в своего ребёнка, поможете ему освоиться в спортивной школе и будете рядом в минуты побед и поражений, то он обязательно преодолит все трудности и вырастет сильным и здоровым человеком. А что ещё нужно родителям?

Елена ЛАПИЦКАЯ,
кандидат педагогических наук, доцент Института возрастной физиологии



К каникулам нужно готовиться

Начинается лето. Уставшие за напряжённый учебный год дети наконец могут отдохнуть. Но что, с точки зрения науки, является наилучшим видом отдыха – занятия спортом, чтение книг, изучение иностранных языков, смена привычного рода занятий, купание в море или, наконец, просто «ничегонеделание»?

Сейчас каникулы, если это не бабушкина дача или деревня, как правило, – недешёвое удовольствие. Поездки в языковые лагеря, познавательное путешествие за границу или на модный курорт стоят больших денег. Поэтому главный вопрос, который задают себе современные молодые родители, – что мой ребёнок ценного и познавательного получит от этой поездки? Чему его научат, какими полезными навыками он овладеет?

Мы очень заняты на работе, а ребёнок предоставлен самому себе или находится под присмотром бабушек. Летом многие взрослые, пытаясь компенсировать то время, которое не смогли уделить ему в течение года, решают «заняться им вплотную». То есть,

вступают в контакт со своим малышом из чувства вины и беспокойства за его будущее – мотивом общения становятся негативные переживания. Вряд ли это приведёт к чему-то позитивному...

Не нужно мечтать о лете как о поре, когда можно наверстать упущенное. Старайтесь всегда смотреть на ребёнка с любовью, радостью и надеждой, а не предаваться унылым переживаниям.

■ Чтение – лучшее учение

Главное, чего хочет малыш, – быть любимым и чувствовать это. Если вы решили отправиться за рубеж, где планируете посетить множество музеев, постарайтесь построить свой график так, чтобы ребёнку не было скучно. А если

собрались провести отпуск на берегу моря, заранее договоритесь, чем будете там заниматься, чтобы и вам, и маленькому человеку было интересно.

Сейчас нет недостатка в электронных гаджетах, одна из самых полезных функций которых – электронные книги. Скачайте то, что давно хотелось почитать, возьмите с собой, и читайте вслух вместе с детьми, – это очень интересное, сближающее занятие, которое привьёт интерес к литературе и сделает вашу дружбу крепче.

Если вы хотите к чему-то приучить ребёнка, старайтесь не давить на него и не внушать, что это нужно ему самому. Не надо что-то утверждать: «Прочти эту книгу, чтобы стать умнее», или: «Поиграй в мяч, а то ты совсем неспортивный». Лучше всегда говорите о собственных пожеланиях и предпочтениях, например: «Я очень хочу, чтобы ты прочел эту книгу, она мне нравится», или: «Давай поиграем в мяч, это так весело и интересно».

Разница в том, что в первом случае мы не оставляем ребёнку выбора, а во втором – берём на себя ответственность за наши желания, хотя понимаем, что кто-то может не разделять их. Общаясь с детьми по-честному, мы тем самым закладываем в них правильное понимание того, какими должны быть отношения с их друзьями, будущими детьми, коллегами.

■ Здравствуй, милая картошка

Если вы проводите отдых на даче, не нужно заставлять детей полоть картошку или собирать ягоды. Когда мама сама занимается сельским хозяйством, то, вполне возможно, дети начнут ей помогать. Другое дело, если мы сидим с хмурым видом, острвенело вы-

дёрговая сорняки, и считаем это тяжким трудом, к которому нужно приучить ребёнка. Вряд ли ваш отпрыск захочет добровольно участвовать в такой каторге.

Главное — добрая воля и хорошее отношение. Скажите малышу: «Я буду очень рад, если ты мне поможешь», или: «Мне нужно, чтобы ты помог», — он вас поймёт. А если ходить с ремнём и твердить: «Нет, ты будешь работать!», — ребёнок подчинится и пойдёт «помогать», но что будет чувствовать при этом? Труд из-за страха — разве это полезно для маленького человека?

Отдельный вопрос — надо ли заниматься на каникулах. Здесь нет универсальных советов. Есть семьи, где даже летом регулярно проводят занятия. Причем делают это оригинально, с выдумкой, у малышек появляется мотив соревнования, и они с азартом идут «учиться». Но это большой каждодневный труд. Если он доставляет вам радость, то от таких занятий, безусловно, есть польза. Но ни в коем случае не нужно из последних сил тащить на себе воз образования своих нерадивых чад — честное слово, лучше этого не делать.

Летние каникулы могут быть какими угодно: проведенными в походе на лоне природы, на экзотическом курорте или в европейских столицах, в деревне или доме отдыха. Всё это не столь важно. Самое главное в летнем отдыхе — это возможность почувствовать радость от того, сколько всего замечательного вы можете сделать вместе. Не лишайте этой радости себя и своих детей!

Советы родителям

- Из широкого спектра возможностей выберите те виды отдыха, развлечений, занятий, которые устроят вас и вашего ребёнка.

- Используйте каникулы для того, чтобы малыш приобрёл полезные житейские навыки.

- Учитывайте склонность детей к активным видам отдыха.

- Совместная деятельность родителей и детей во время каникул может и должна стать прекрасной школой общения и взаимопонимания.

- Лето поможет вам оценить уровень «готовности к жизни» вашего ребёнка, преодолеть стереотипы детско-родительских отношений, оценить малыша как потенциального или уже состоявшегося помощника.

- Успешность работы в видах деятельности, не связанных с учёбой, может стать важнейшим средством профилактики неуверенности, тревожности, заниженной самооценки.

- Каникулы — время личных переживаний. Любое увлечение может восприниматься как большое серьёзное чувство. Родители вряд ли смогут уберечь ребёнка от ошибок, но в состоянии сделать его сильнее. Негодовать, печалиться — значит «нормально» пережить разочарование. Важно поддержать маленького человека, проявив сочувствие.

- Самостоятельное принятие решений и ответственность за них — неотъемлемая часть взросления. Позволяйте ребёнку совершать ошибки. Без собственных ошибок человек никогда не станет взрослым.

- Друг вашего ребёнка — отличная возможность увидеть, какие его потребности не реализуются в общении с вами. Они, эти потребности, могут показаться вам странными и экзотическими, но не стоит их резко критиковать. Эффект может быть обратным.

Ольга ШВЕДОВА,
детский психолог



Источник здоровья

Доступный семейный отдых самого высокого уровня — возможно ли это сегодня? Добро пожаловать в замечательный словенский городок Подчетртек, на курорт «Терме Олимпия».

Курорт славится источниками целебной воды с высоким содержанием кремния. Она успешно используется в качестве дополнительного средства для лечения болезней суставов и позвоночника, выводит токсины и замедляет процессы старения.

Гостей ждут прекрасные отели и апартаменты, отличный сервис, полезная и вкусная еда из местных экологически чистых продуктов, а также множество развлечений в термальном парке Аквалуна.

Илья ПРОКОФЬЕВ

До 19 июня действует специальное предложение — скидка 20%!

ТЕРМЕ ОЛИМИА
Представительство в Москве
Наталья ТРАВИНА
Тел. +7 926 270 27 41
Mail: natalia.travina@terme-olimia.com



Те, кто чувствует себя несчастным, как правило, во всём обвиняют скверный характер друг друга, нечистую силу или карму и ищут помощи у знахарей и колдунов, обещающих избавить от сглаза и порчи в обмен на кругленькую сумму. Не будем сейчас винить одних в недостатке знаний и образования, а других — в стремлении заработать на чужой беде, а попробуем разобраться в общих причинах наших проблем.

Психологи считают, что большинство психических и соматических, то есть телесных расстройств у человека закладываются в раннем детстве. Зачатки невротизма возникают ещё в утробе матери. Агрессивные состояния, неуверенность в себе, страх, раздражение, неспособность к принятию самостоятельных решений, плохая память, сексуальные расстройства — всё это не появляется сразу, за один день.

Любая проблема имеет свою историю возникновения и развития, тянется годами, прежде чем начнёт негативно влиять на жизнь человека и потребует вмешательства специалистов. «Плохие» события, произошедшие в раннем детстве, неизбежно оставляют свой отпечаток в подсознании. Как правило, именно эти отрицательные впечатления являются отправным звеном в цепочке похожих друг на друга переживаний, которые в конце концов переполняют чашу психического сопротивления и преобразуются в комплексы, часто мешающие полноценной жизни человека. Вот тут-то и начинаются поиски соринки в чужом глазу, потому что собственные психологические недостатки мы почти всегда стремимся скрыть от себя. Разобраться в своей про-

Все мы родом из детства

Часто после семейных скандалов мы задаемся горьким вопросом: «Почему?». Отчего из-за ерунды возникают ссоры, что происходит с нашими малышами, которых мы так любим? Почему отсутствует взаимопонимание между родителями и детьми, мужем и женой? Как получается, что мы сами порой совершаем поступки, которым потом не можем найти объяснения?

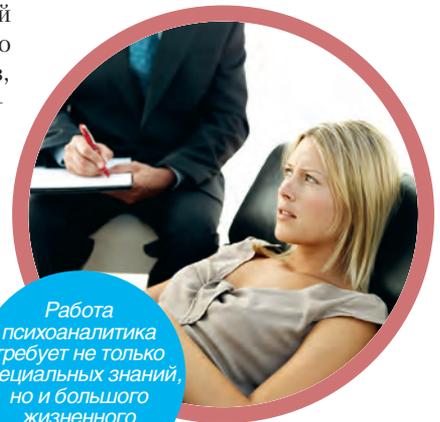
блеме и найти контакт с собственным подсознанием, оставаясь при этом почти незаметным, вам может помочь квалифицированный специалист по психоанализу.

Кстати, работа психоаналитика требует не только специальных знаний, но и большого жизненного опыта, поэтому, по мировым стандартам, психоанализом могут заниматься только люди не моложе сорока лет. Эта работа сложна и кропотлива, не терпит сиюминутных решений и спешки, но специалист поможет вам взглянуть на себя и свою проблему с разных сторон, порой совершенно неожиданных, понять первопричину сложившейся ситуации. Занятие это непростое и малопривлекательное, потому что хранящаяся в подсознании коллекция обид, страхов и стрессов копится с раннего детства. Вспомните хотя бы свои кошмарные сны, ведь сновидения — не что иное, как попытка вашей психики избавиться от накопившейся негативной информации. Анализ сновидений — это тоже работа психоаналитика, которую отводит при помощи специального метода антропологии сновидений. Использование в качестве справочного пособия купленного на улице сонника ввергнет вас лишь в ещё более угнетённое состояние из-за противоречий, иллюзий и полного пренебрежения к вашей индивидуальности.

Именно в стандартизированном подходе к лечению часто кроются причины неудачи. Например, кодирование алкоголизма и наркомании, если и помогает, то лишь в самом начале. А потом всё продолжается снова, да ещё с большей силой. Но ведь главная причина здесь тоже заключается в психике. Редкий алкоголик и наркоман себя таковым признает. Для него зелье — это средство защиты от действительности, по-

пытка спрятаться в мир иллюзий от сложности жизни и самого себя. К сожалению, этот невроз, как правило, поощряется окружающим человека своеобразным «братством» людей, не знающих, как изменить свою жизнь к лучшему. В таких случаях нужно помочь пациенту, прежде всего, разобраться в причине его пристрастий, а затем уже самостоятельно избавиться от алкогольной или иной зависимости.

А есть люди (чаще мужчины), которые, в силу особенностей характера и воспитания, подсознательно стараются остаться маленькими на всю жизнь. Даже женившись, они видят в супруге свою «маму». Один мой знакомый принадлежит именно к этому типу представителей «сильной половины человечества». Когда от него ушла жена, которая хотела уберечь детей от жуткого примера лени и иждивенчества, он сначала снова повис на шее родителей, а после их смерти тяжело заболел. Привитая с детства матерью привычка к сладкому и мучному вкупе с наследственной предрасположенностью завершилась быстро прогрессирующим сахарным диабетом. Через несколько лет загноилась растёртая нога, а отправить его к врачу было некому, пока не вмешалась бывшая жена. Вместе со старшим сыном они отвезли двухметрового «младенца» в больницу. А он рыдал, боясь уколов, врачей, но больше всего — необходимости самому хоть что-то делать для себя. Возникшая гангрена неумолимо ползла все выше, несмотря на все усилия врачей. Закончилось ампутацией ноги: 50-летний мужчина стал инвалидом, получив «законное право» на пожизненное иждивенчество.



Работа психоаналитика требует не только специальных знаний, но и большого жизненного опыта

С тех пор уже десять лет этот человек живёт на деньги сына (пенсия маленькая, как у всех), которому, по сути, и не был настоящим отцом. Трудиться он не желает, утверждая, что у него «группа инвалидности без права работы», но иногда, если вдруг захочется, может один передвинуть в доме всю мебель или поднять одной рукой привезённый ему на машине мешок картошки. Причём с момента получения инвалидности состояние его здоровья стабилизировалось, болезнь практически не прогрессирует. Словом, человек наконец добился, чего хотел. А послушно подсознание хранит его от раскаяния и угрызений совести. К психоаналитику он никогда не обратится: такому «ребёнку» не нужна удочка для ловли рыбы — принесите ему рыбы, да побольше и пожирней, а лучше сами и пожарьте.

Вы скажете, что это уж слишком, но наш «герой» — не выдумка. Возможно, таких классических случаев немного, но всё равно — оглянитесь вокруг и подумайте о своих детях. Вы уверены, что ваше «деятельное участие» в их жизни не приведёт к такому же результату?

Валерий АБРАХИН,
психоаналитик



На правах рекламы

что порой это сделать невозможно.

— Если уж никак не избежать перекусов «на ходу», есть прекрасная альтернатива сухоямке. Кисломолочный продукт, да ещё обогащённый полезными бактериями, отлично заменит бутерброд с колбасой. Он не нанесёт никакого вреда желудку, напротив, облегчит пищеварение, поможет в борьбе с гастритом, дисбактериозом, окажет положительное действие на иммунитет. Такие продукты очень комфортны для желудка.

— А что в них особенного?

— В таких продуктах полезные бактерии живые и в достаточном количестве (не менее 10^8 КОЕ/г) на протяжении всего срока годности. Важно, что они сохраняют свою активность при прохождении по ЖКТ человека, а положительное влияние на здоровье доказано в ходе клинических исследований с участием людей для конечного продукта, а не только для штамма бактерий.

Например, Активиа. Это целая серия пробиотических кисломолочных продуктов, обогащённая специальным пробиотическим штаммом бифидобактерий *ActiRegularis*. Более 22 исследований по всему миру доказали эффективность продукта в снижении чувства дискомфорта в животе, нормализации работы собственной микрофлоры.

А ежедневное употребление продуктов Активиа способствует комфортному пищеварению! И если вы встали на путь правильного питания, то будьте последовательны: главное условие положительного воздействия пробиотических кисломолочных продуктов — регулярность.

Беседовала

Ирина ЗАПОРОЖЦЕВА

ЧТО БЫ СЪЕСТЬ?

В школу — из школы — в кружок — из кружка, в другой кружок — из другого кружка... «На бегу» сегодня стиль жизни и детей, и взрослых. Какой уж тут полноценный завтрак и неспешный обед в кругу семьи. Прибавим стрессы и получим результат. Боли, тяжесть и вздутие в животе.

На вопросы отвечает доктор медицинских наук, профессор **А.И. ХАВКИН**

— Мне кажется, что все разговоры о питании по часам завтрак-обед-ужин-полдник — чистая теория. В реальности мало кто может себе это позволить.

— Просто большинство людей плохо представляют себе последствия еды «на ходу». Наш организм устроен очень разумно: он подчиняется определённым биологическим ритмам. Это позволяет ему экономно расходовать энергию, бережно сохраняя здоровье. И тогда организм прослужит долго и без серьёзных сбоев.

— Вы говорили, что неправильное питание чревато серьёзными последствиями. Какими же?

— Нерегулярное и несбалансированное питание приводит к сбоям в работе желудочно-кишечного тракта, избыточному весу и, как следствие, нарушению обмена веществ и заболеваниям сердечно-сосудистой системы. При неправильном питании нарушается всасывание витаминов и минералов, полезных жиров и аминокислот.

— Честно говоря, не думала, что всё так серьёзно. Возникает непреклонное желание правильно питаться. Но темп жизни и у детей, и у взрослых такой,



Российская гастроэнтерологическая ассоциация
рекомендует есть **Активиа** каждый день!



Кисломолочный пробиотический продукт с бифидобактериями **Actiregularis**®

В ходе многочисленных международных исследований
было доказано, что **Активиа**:

помогает уменьшить дискомфорт в животе
улучшает функциональное состояние
желудочно-кишечного тракта

*Естественная помощь
пищеварению!*



№ 1
в 18 странах*

«Когда я забеременела, я наносила масло Bio-Oil буквально на все тело. Если только у меня находилась свободная минутка, я использовала ее для нанесения масла. Еще до беременности я немного набрала вес и у меня появились растяжки, но во время беременности их не стало больше. Недавно моя подруга узнала, что она беременна, и я посоветовала ей масло Bio-Oil. Я считаю, что все девушки хотят быть красивыми. Когда ты хорошо выглядишь, ты и чувствуешь себя прекрасно».

Лиза и Гия.

Косметическое масло Bio-Oil помогает снизить вероятность появления растяжек во время беременности, повышая эластичность кожи. Масло следует наносить дважды в день с начала второго триместра. Для получения более подробной информации о продукте и результатах клинических испытаний ознакомьтесь с информацией на сайте bio-oil.com или позвоните по телефону горячей линии 8 800 333 99 25**. Эффективность использования может отличаться в зависимости от типа кожи. *Bio-Oil является лидером продаж среди продуктов от рубцов и стрий (растяжек) в 18 странах. Спрашивайте в аптеках и магазинах города.



** все звонки на телефон горячей линии Bio-Oil на территории РФ бесплатны.