

медицина
психология
педагогика

**МАМА
ПАПА**



**Советы, рекомендации,
консультации
лучших специалистов**

www.rebenok-info.com

У мамы под крылышком.....с. 20
Нарушение речи.....с. 36
Да здравствуют прогулы!.....с. 56



Общество потребления



Поранились?
крем Депантол
очистит и заживит!




Имея в своем составе
декспантенол и хлоргексидин,
крем Депантол® быстро очистит
и заживит царапины и ссадины

крем для наружного применения Депантол®

заживление инфицированных
повреждений кожи

- Защищает поверхность раны от инфекции
- Оказывает противовоспалительное действие
- Подавляет течение инфекционного процесса
- Ускоряет заживление повреждений кожи

 Хлоргексидин
подавляет инфекцию

 Декспантенол
ускоряет заживление



STADA
C I S

Производство ОАО «Нижфарм». ЛСР 001794/08 от 17.03.2008 www.stada.ru. Реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ



НЕЗАМЕНИМЫХ НЕТ

Человеческий взгляд совершает огромное количество движений, «выхватывая» мельчайшие детали. Так, альпинист цепляется за выступы скал, осваивая пространство. И чем интереснее объект, тем больше нужно «остановок» для его изучения. Здания из стекла и бетона, прямые линии и отражающие поверхности, прямоугольный промышленный дизайн, казалось бы, не требуют усилий: взгляд скользит и падает, не остановившись ни на чём. Всё это не вызывает эмоций, но усиливает внутреннее напряжение.

В прошлом остались бабушкины интерьеры с множеством деталей, фотографиями, кучей безделушек, каждая из которых имеет свою историю. Шуба, передающаяся по наследству, холодильник, купленный дедушкой, диван, помнящий не одно поколение...

Жизнь стремительно скользит вперёд, на смену удобным красивым вещам приходят другие, с большим количеством функций. А люди? Они тоже имеют набор функций и перечень услуг, которые могут оказать. А если не могут — не задерживайся — следующий!

*Искренне ваш,
Анатолий ХАВКИН*

Отпечатано офсетным способом в ЗАО «ПК «Экстра М», Россия, Московская область, Красногорский р-н, п/о «Красногорск-5», а/м «Балтия», 23 км. Тип. № 13-04-00162

Издание зарегистрировано в Министерстве РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации ПИ № 77-15960. Тир. 250 000 экз.

РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ:

КУТУЗОВ А.Г.

*доктор педагогических наук, профессор,
ректор Московского гуманитарного
педагогического института*

ЦАРЕГОРОДЦЕВ А.Д.

*доктор медицинских наук, профессор,
директор МНИИ педиатрии
и детской хирургии*

БЕЗРУКИХ М.М.

*доктор биологических наук,
профессор, директор Института
возрастной физиологии РАО*

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

ОСОКИНА Г.Г.

*доктор медицинских наук,
заслуженный врач РФ*

СИМКИН К.М.

доктор биологических наук, профессор

УВАРОВА Е.В.

доктор медицинских наук, профессор

4

Тема номера

4 Человек сдавшийся

8 Ген желаний

12 Минуту внимания

13 Воспитание чувств

14

Я расту

14 Диета мамы

18 Расслабьтесь

20 У мамы под крылышком

22 Первые слова

26

От года до трёх

26 С любимыми не расставайтесь

28 Скачу куда хочу

30 Не хочу! Не буду!

32 Большая и маленькая

34

Дошколёнок

34 Наша галерея

36 Нарушение речи

38 Возводим свод

40 Буду жить вечно?

42 Словарный запас

44 Экзамен на дому

46 Как хорошо уметь читать

48

Я – школьник

48 По верхам и между строк

52 Урок в домашних тапочках

54 Всё не так

56 Да здравствуют прогулы!

58

Семейная консультация

58 На расстоянии

РЕДАКЦИЯ:

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

Учредитель — Фонд социальной педиатрии

Адрес редакции: 125993, Москва, Газетный пер., д. 5,
тел./факс: (495) 629 86 68, (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.



ЧЕЛОВЕК СДАВШИЙСЯ

Французский философ Ролан Барт как-то записал следующее: «Частная жизнь» есть не что иное, как та зона пространства и времени, где я не являюсь предметом». Не быть «предметом» среди предметов и вещью среди вещей — есть право каждого. Или в обществе потребления такого права уже нет?

■ Машина желаний

Современный тип личности — это творческий, эгоцентричный человек, жаждущий самоутвердиться, удовлетворить все свои желания, склонный к вседозволенности. Он

осознает, что не хочет быть частью толпы, элементом системы, и стремится потреблять, чтобы быть не хуже других и в то же время не сливаться со всеми. И тогда человек превращается в «машину желаний», все его свободы замещаются

одной — свободой потребления. Непрерывное производство новинок стимулирует их приобретение. И зачем всё старое, традиционное? Реклама общества потребления

порождает желание принадлежать к определенной группе или типу людей благодаря обладанию конкретным товаром. Люди усваивают систему ценностей, в которой потребление и материальный успех занимают одно из важнейших мест. То, что покупает человек и в каком объеме, — в этом отражается не только его социальный статус, но и особенности образа жизни. Исчезает сам смысл труда, появляются такие лозунги, как «Работать, чтобы потреблять!» и «Работать, чтобы отдыхать!».

Мы наблюдаем стремительное рождение общества потребления. Этот процесс кажется полезным, содержательным, но на самом деле не является таковым. С наступлением новой эпохи происходит настоящая культурная революция, совершается глобальная консьюмеризация (от английского слова to consume — потреблять). Люди становятся сторонниками потребительской цивилизации. Состояние современного человека иногда погранично с инфантилизмом. Как в шутку заметил один французский психолог, «нынешнее поколение молодых людей как будто ничем не отличается от того, которое ушло в прошлое. Они тоже вырастают, тоже идут в лицей, тоже выкуривают свои первую сигарету, тоже уходят из дома, тоже женятся, тоже рожают детей. Только делают это в обратной последовательности — сначала рожают, потом женятся, потом уходят из дома и так далее».

Появился «сорт» людей не столько создающих, сколько потребляющих (буквально продающих) ресурсы и ценности страны, включая знания и культурное наследие. Человек втягивается в бесконечный круг ненасыщаемости жизненных потребностей. Логика потребления

Двухлетняя девочка младшему брату:

«Когда мне будет три года, мне купят мобильный!»

оборачивается глубокой психологической драмой, приводит к дефициту общения, обесцениванию того, что недавно составляло смысл жизни, к опустошенности и безысходности. Стремление к благополучию любой ценой грозит стрессами и депрессивными состояниями. Показательно, что согласно подсчетам Всемирной организации здравоохранения, сегодня в мире доля людей с нарушенным психическим и физическим развитием достигает 13 процентов.

■ Суррогаты

Как мудро заметил Аристотель: «Природа не терпит пустоты»... Удовлетворение материальных потребностей не приносит истинной радости жизни. В поисках счастья человек часто наталкивается на его заменители, надеясь заполнить «вакуум». Он ставит знак равенства между удовольствием и счастьем и закрывает себе путь к развитию. Одним из таких заменителей смыслообразующих ценностей выступают различные увлечения и хобби.

Шопинг

Шопинг (shopping about), или ониомания становится широко распространенной формой



досуга. Хождение по магазинам без более или менее ясно осознаваемой цели занимает всё большее место в жизни людей и не знает ограничений по половому признаку, возрасту и достатку. Мир покупок чрезвычайно разнообразен. Магазины (в том числе интернетные) становятся наркотиком. Взрослые всё чаще водят детей в супермаркеты и развлекательные центры, пренебрегая посещением театров, музеев, экскурсий или просто прогулкой на улице. Учёные выяснили, что даже здравомыслящие и уравновешенные люди склонны в день зарплаты покупать ненужные вещи. Ониомания как явление уже стала проблемой в США и Европе, повсюду появляются «общества анонимных шопоголиков». За последние 40 лет личные расходы на товары и услуги во всём мире возросли более чем в четыре раза. И Россия занимает в этом списке третье место, уступая лишь Греции и Финляндии.

Общество хочет не только потреблять, но и получать удоволь-

стве. Один современный автор метко подметил, что «еда начала выполнять не свойственные ей функции: не питание плоти, а мамы родной, лучшего друга, любовника, утешителя, привычного наркотика...». Конец 20-го века знаменует «гедонистический» этап развития игровой культуры, когда доминирующими мотивами игровой деятельности становятся узкогедонистические установки личности, а в их основе — гедонистическая подоплёка, азарт и жажда развлечений.

Чайлдфри

Всё больше мужчин и женщин сознательно и добровольно обрекают себя на бездетность. Они не откладывают рождение детей «на потом», а просто их не планируют. Нежелание иметь потомство рождается из самых разных причин и личных убеждений. Перед людьми, особенно жителями крупных городов, уже не стоит так остро вопрос простого выживания — есть время и деньги на собственный досуг и развлечения. Кто-то из чайлдфри хочет иметь как можно больше свободного времени — чтобы заниматься любимым хобби, общаться с друзьями, путешествовать. Кто-то желает отдать все свои силы карьере. Другие просто не хотят дополнительной финансовой ответственности, которая в любом случае возникает при появлении ребёнка. А некоторым и просто



полюбилась спонтанность, они ценят возможность менять в любой момент работу и место жительства. По данным некоторых исследований, далеко не все девушки жаждут поскорее надеть кольцо на безымянный палец и нарядиться в белое платье. Они не прочь подольше побыть «холостяками». И их число всё более увеличивается.

Герберта Маркузе,
американский
философ и социолог:

«Потребности современного человека ложны и навязаны ему извне, что делает его рабом...»

Зооматеринство

Социологи свидетельствуют: всё больше социально активных женщин, находящихся в детородном возрасте (от 25 до 40 лет) и не имеющих по каким-то причинам детей, заводят себе домашнего питомца и относятся к нему как к ребёнку — целуют, балуют, покупают отборную еду и одежду на разную погоду, помещают его портреты в специальный альбом. «Зооматеринство» — своего рода уход от проблем — ответственности, одиночества, недоверия к людям, страха за будущее.

Усыновление понарошку

Новая мода — заводить кукол вместо детей. Эти младенцы, которых называют *ребборны*, — точная копия человека, самые реалистичные из кукол: что личиком, что анатомией тела, и даже вес как у живых. «Усыновление» ребборнов стоит не один десяток тысяч долларов, но несмотря на это всегда есть очередь из желающих обладать этой эксклюзив-

Это интересно

Томазо Компанелла призывал создать такой общественный строй, который делает всех одновременно и богатыми, и вместе с тем бедными: богатыми — потому, что у них есть всё, бедными — потому что у них нет никакой собственности; и поэтому не они служат вещам, а вещи служат им.



*Ребенок –
примерный
ребёночек
орёт по заказу.
Где у него
кнопка?*



ной вещь. Для женщин, которые не могут иметь детей, это сублимация материнства, атрибут красивой жизни.

■ Сценарий счастья

А что же дети? Мы зачастую слышим и от них: «Быть взрослой — значит покупать, что хочется», или «Взрослые — это большие люди,

Статистика

Один из последних опросов английских профессионалов показал, что громадное количество молодых людей не представляют собственной жизни без компьютера с интернетом. Другими словами, интерактивное общение для них стало *первичной потребностью*, без которой они ощущают значимый дискомфорт. В ходе опроса участникам задавали различные вопросы. В одном предлагалось выбрать между интернетом и личным автомобилем. Почти 70% опрошенных ответили, что, несомненно, предпочтут интернет. Настораживает авторов исследования тот факт, что почти половина респондентов признала, что для них интернет намного важнее свиданий с любимым человеком и реального общения с друзьями.

делают всё, что хотят. Им всё можно! Можно играть, сколько хочешь, и никто не заставляет убирать игрушки». По данным современных исследований, самыми желанными подарками для детей являются различные гаджеты, и особенно айпады.

С самого раннего детства СМИ и реклама не дают ребёнку возможности быть непотребителем, формируют в нём приобретателя, ограничивают его выбор, делают приложением к вещам (компьютерам, мобильным телефонам, музыкальным хитам, бестселлерам), то есть превращают в зависимого и послушного «вещеглота».

Учёные придумали даже специальный термин, обозначающий современных родителей, — «поколение сдавшихся». Оказыва-

ется, 60% родителей покупают ребёнку игрушки по первому его требованию, не дожидаясь, пока тот «заслужит» подарок.

Одни родители боятся разочаровать ребёнка, другие же уверены в том, что у него должны быть всё то же, что у его сверстников.

Все мы, «дети цифровой эры», имеем доступ ко новым цифровым технологиям, всё имеем ими пользоваться (за исключением грудных детей, но и они очень скоро всему обучатся). Первые аудиовизуальные образы приходят к ребёнку с экрана телевизора. Современные фильмы и мультфильмы, а также подавляющее количество теле- и радиопередач прямо или косвенно говорят о том, что «красивая жизнь» — это хорошо.

**В интернете на слово «хочу»:
«Хочу много денег» — 12 900 000 запросов,
«Хочу работать» — 1 000 000 запросов**

Но пропагандируются ли в них семейные ценности? Кто чаще всего становится героями мультиков? Супергерои.

Образ личного будущего или жизненный сценарий складывается в первые четыре-пять лет жизни. На его формирование влияет всё, что окружает ребёнка: образ жизни семьи, её традиции, взаимоотношения значимых для него людей и, конечно же, родительское отношение. Несмотря на то, что жизненный план складывается стихийно и детьми не осознаётся, в дальнейшем он, по мнению психологов, руководит жизнью человека. Поэтому, формируя потребности и ценности ребёнка — мы творим его будущее.

Елена АВЕРЬЯНОВА,
психолог

ГЕН ЖЕЛАНИЯ

Немного статистики: 60% писем, присылаемых детьми Деду Морозу, можно охарактеризовать как «потребительские». Дети требуют компьютеры, телефоны, модные гаджеты, дачу у моря, «Мерседес».

Из детских посланий мы узнаём, что сейчас в моде: в прошлый Новый год дети чаще всего просили PSP и куклы BabyBorn, в этом – айфоны, айпады и кукол Winx.

Как отличить настоящие нужды ребёнка от надуманных?

Есть такое понятие – «квазипотребность». Так называют искусственные, мнимые, извращённые потребности, которые навязаны социальной средой – модой, штампами поведения. Такова жажда богатства, власти, славы. Существуют и иные – жизненные (витальные) потребности. Одни из них связаны с биологическими нуждами (голод, жажда, сон, безопасность), другие – с социальными ожиданиями. С возрастом потребности меняются, эволюционируют, развиваются. Что необходимо человеку в детстве?

Учёные считают:

«Ген желания» – двигатель всего. Но пока он не найден. Известно лишь, что развитие личности на 60% зависит от природных способностей, а на 40% от окружения ребёнка и среды.

Чувствовать себя в безопасности. Удовлетворение этой по-

требности подразумевает стабильное, безопасное, спокойное и внимательное окружение, в котором ребёнок комфортно себя чувствует даже на бессознательном уровне. Он ощущает любовь и защиту близких в том случае, если их намерения и поведение понятны.

Малыш зачастую хочет обладать всем, что он видит, поэтому разумные ограничения ему необходимы. Конечно, при выборе продуктов и напитков для детей стоит руководствоваться рекомендациями врачей и специалистов из института питания, а не импульсивными детскими желаниями. Если разрешать всё, то в конечном итоге незрелость и отсутствие опыта сделают ребёнка и вовсе беспомощным перед окружающим миром. Но если ограничений чересчур много, то он запутается, выйдет и из-под контроля, будет протестовать.

Примером для малыша служат, в первую очередь, его родители. Если отец с матерью часто ссорятся, унижают друг друга, редко проявляют свою любовь, то дети чувствуют себя очень неуверенно и тревожно. Может быть, стоит взять за правило не обсуждать спорные вопросы в присутствии ребёнка? Особенно если он ещё недостаточно взрослый и ему нет 12–13 лет?

Не быть отвергнутым. Ребёнку жизненно важно, чтобы в нём видели уникальную самостоятельную личность, а не просто копию родителей. Дети вправе иметь свои суждения, свои чувства, свои желания и представления о мире. Попробуйте признать, что их чувства не плохие и не хорошие — они просто существуют. Принимать — не значит одобрять, соглашаться или проявлять своё снисхождение. Если детские

чувства и эмоции не принимаются, подавляются, ребёнок может разувериться в себе и замкнуться. Подчёркивайте в нём всё хорошее — хвалите его и даже изыскивайте, за что его можно поблагодарить, за что одобрить. Принятие человека таким, какой он есть, помогает устранить враждебность в отношениях и исключить саму возможность борьбы за власть. Принятие не означает вседозво-

ленность. Взрослые вправе пресекают опасное поведение, правила безопасности никто не отменял.

Чувствовать признание со стороны значимых лиц. Будем относиться к детям с тем же уважением, которое требуем к себе мы, взрослые. Неуместный или чрезмерный гнев, раздражение или насмешки провоцируют ребёнка (особенно дошкольника) защищать свою позицию изо всех сил. Дети склонны эмоционально заражаться и отзеркаливать эмоции окружающих, копировать их способы эмоционального реагирования.

Давайте будем меньше диктовать и больше советовать, рассуждать. Желательно также приучить себя говорить малыша «пожалуйста», «спасибо» и «прошу прощения», «извини». Берегите чувства детей, ведь то, как говорится, иногда бывает даже более важно, чем что говорится.

Быть членом «команды». Совместное дело дает человеку чувство локтя. Если ребёнок

чувствует крепкую связь с лично значимыми людьми, он может успешно противостоять негативным воздействиям извне. Рассказывайте ему, где, кем и как вы работаете, как относитесь к своей должности и коллегам. Постарайтесь доступно и интересно рассказать детям о профессиональной стороне вашей жизни. Чаще вовлекайте детей в беседы, делитесь своими мыслями и чувствами о происходя-

«Человек отличается от всех остальных животных безграничностью своих потребностей и их способностью к расширению»

Карл Маркс

щих в семье событиях. Экран телевизора или компьютера становится всё чаще «партнёром» детей по общению, вытесняя чтение книг, сказки бабушки, разговоры с отцом. Но даже самые продвинутые технические средства не способны заменить живое человеческое общение.

Получать одобрение окружающих. Стремление чувствовать свою значимость проявляется с трёх лет. Психоло-

На возраст

- Новорождённые и младенцы, кроме потребностей в пище и тепле, уже имеют тягу к новым впечатлениям, потребность в материнской ласке, заботе, любви, жажде активности.
- 2–3 года — у ребёнка начинают формироваться эстетические потребности;
- 6 лет — обостряется потребность в познании объектов внешнего мира;
- 9-летний ребёнок ищет признания другими людьми;
- 15 лет — время стремительного развития способностей, приобретения всевозможных умений;
- 15–17 лет — отчётливо проявляется потребность в самореализации.

логи называют этот период «кризисом трёх лет», или кризис «я сам». Ребёнок пытается все делать самостоятельно, демонстрирует свои силы.

Если дети не чувствуют себя нужными и полезными (в наше время это одна из главных детских проблем), если у них не получается удовлетворить эту свою потребность «законно», они попытаются привлечь к себе внимание каким-либо далеко не безобидным способом.

Устанавливая слишком жёсткие ограничения, родители тем самым ослабляют в ребёнке веру в собственные силы. Дети стремятся к экспериментам, им нужно исследовать всё новое и неизвестное. Так они растут и учатся. Но если разрешать им делать всё, что хочется, они скоро почувствуют себя никому не нужными.

Большинство родителей слишком много и быстро говорят и мало слушают, чем усиливают в своих детях чувство беспомощности. В общении умение слушать и «быть здесь» особенно важно. Внимательно выслушав собеседника, мы не только помогаем ему почувствовать его значимость, но и даём

дяди, взваливать на себя всю домашнюю работу. С самого младшего возраста привлекайте детей к посильному домашнему труду, постепенно усложняя задания, — это пойдёт на пользу и детям, и всей семье. Вместе находите выходы из трудных ситуаций, наделяйте детей определёнными полномочиями и признавайте ценность того, что они делают; наберитесь терпения, если ребёнок справляется с работой медленнее или хуже вас.

Делать открытия. Здоровый малыш активен, склонен вновь и вновь повторять действия с предметами, рисовать, строить, творить. Под влиянием близкого окружения у него формируется устойчивое стремление сделать что-то хорошо, радоваться успеху. С 3–3,5 лет ребёнок ориентирован на достижение результата, способен испытывать стыд за неудачную попытку. Потребность в достижении становится основой для обучения и воспитания.

В счастливых семьях принято:

- Открыто проявлять свою любовь к родным людям. Чтобы

дней рождений можно ввести в семейный календарь новые праздничные даты. Всем известно, что очень важно начало и окончание дела. Начало и конец дня, недели, месяца, года — прекрасные поводы для того, чтобы снова и снова показать родным, как вы их любите.

- Дарить объятия, поцелуи, улыбки, нежность. Спонтанные проявления любви и привязанности всегда будут кстати и всегда уместны!

- Объяснять детям, почему те или иные поступки нежелательны или безответственны, почему они могут иметь негативные последствия.

Откажитесь от:

- Произвольных и слишком жёстких ограничений, особенно если они не сформулированы на доступном ребёнку языке или же установлены без его участия и без обсуждения с ним. Заметим, что это часто приводит к «перетягиванию каната». В такой ситуации оба — и ребёнок, и родитель — чувствуют себя неуверенно.

- Лжи. Это разновидность неуважительного отношения. Неправда убивает детское доверие. Например, мы часто говорим малышу: «Это для твоей же пользы», хотя прекрасно знаем, что в первую очередь говорим так для нашего удобства. Или же даём обещание и не выполняем его, пытаемся как-то выкрутиться. Поступая подобным образом, мы мешаем детям понять самую суть лжи. Позже, наказывая его за вранье, мы усугубляем ситуацию ещё больше.

- Слишком жёстких наказаний. Их трудно понять, потому что интуитивно они воспринимаются несправедливыми. Пользы от подобных наказаний мало,

«Потребности – мотор (механизм) человеческого поведения»

Курт Левин

образец общения: потом он с удовольствием выслушает и нас. Если хотите укрепить в детях ощущение «я что-то значу», привлекайте их к обсуждению и решению семейных проблем.

Не стоит казаться всемогущими, не нужно принимать все решения самим и устанавливать тотальный контроль за происхо-

чувствовать себя уверенно и в безопасности, ребёнку необходимо видеть, что его родители любят друг друга и любят его.

- Иметь традиции. Укоренившиеся «ритуалы», семейные праздники ещё больше усиливают в ребёнке ощущение стабильности и безопасности. Кроме привычных праздников и



поскольку ребёнок больше занят мыслями о родительской не-объективности. В результате дети замыкаются, в отношениях может возникнуть напряжённость.

- **Непоследовательности.** Если угрожать ребёнку наказанием, а потом не сдержат слово, то он начинает тревожиться и перестаёт доверять родителям. Он чувствует себя намного комфортнее, если родители говорят то, что думают, и думают, что говорят, живут дружно и вообще знают, что делают. Если один из родителей обладает слишком мягким нравом, а другой ведет себя чересчур жёстко, это сбивает детей с толку.

- **Неуважительного отношения** к ребёнку в том случае, если он ошибается или не слушается. Лучше попытаться понять причины неблагоприятных поступков сына или дочери и помочь им вести себя подобающим образом.

- **Излишней опеки.** Предо-

ставьте детям возможность испытать на себе последствия их же поступков: так они постепенно научатся владеть собой и будут учиться на своих ошибках. Гиперопека со стороны родителей лишает их такой возможности.

- **Чрезмерной критики, насмешек и постоянных замечаний.** Наиболее вероятной реакцией на непрекращающиеся замечания будет заниженная самооценка, игнорирование критики, ощущение собственного фиаско. Ребёнок может решить: «Что толку стараться – всё равно не угодишь».

Без кнута, но с пряниками
Каким образом родители могут влиять на детское поведение? Есть несколько технологий. Одна из них – жетонная система вознаграждения.

Эта система помогает закрепить желательное поведение. Жетоны выдаются после выпол-

нения определённых задач или демонстрации желаемого поведения, увеличения частоты его проявления. Ребёнок получает жетоны, когда делает что-то правильно, например, получает хорошую оценку, делает уроки самостоятельно или не отвлекается на занятиях. Дети могут использовать эти жетоны, чтобы осуществить желаемое или получить доступ к удовлетворению своих потребностей.

- **Жетоны** – объект материальный. Ими могут быть фишки от покера, монеты малой ценности, наклейки.

- **Родители сами устанавливают** то количество жетонов, которое выдается за определённый поступок (убрал игрушки, полил цветы и так далее), и то, сколько будет стоить то или иное удовлетворение детских желаний и потребностей. Можно составить таблицу, в которой расписано, за что ребёнок получает жетоны, сколько жетонов и на что он может потратить. К примеру, 1 жетон – это 15–30 минут игры в компьютер (в зависимости от возраста), большее количество жетонов можно обменять на какую-то игрушку, лакомство. Помните, что заработанное нельзя отбирать силой, «штрафовать» при этой системе нельзя.

- **Дошкольнику лучше объяснить** правила в игровой форме: «Давай поиграем с тобой. Ты будешь зарабатывать жетончики, а потом тратить их на игрушки, сладости, мультики». Для школьника можно нарисовать таблицу.

Светлана ВАЛЯВКО,
кандидат психологических наук, доцент
Константин КНЯЗЕВ,
аспирант

Минуту внимания

Что нужно, чтобы не потерять себя в потоке жизни? Для начала просто остановиться. О современных ценностях рассуждают наши давние авторы – Елена СОЛОВЬЁВА и Вера ЛЮДОНОВСКАЯ.

В.Л. Современные социальные ценности можно назвать юношескими. Именно в этом возрасте человеку свойственна жажда приобретать новые знания, утверждаться. А как же остальные жизненные периоды? Зрелость с её длительными созидательными проектами, с совершенствованием в профессии, семейными, домашними заботами, воспитанием детей? Старость как хранение и передача мудрости? Они оказываются второстепенными. По сути, и детству навязывают те же ценности – обучение, успехи, самоутверждение. Складывается вот такое упрощённое восприятие жизни, происходит отрицание возрастной психологии на практике.

Е.С. Но разве смена жизненных ритмов – это неизбежный закономерный обязательный порядок вещей? Нет, это постоянное определённое исторического периода, связанного с малыми скоростями обмена информацией. Длительные созидательные проекты, такие как работа, совершенствование в профессии, семья, воспитание детей, дом, на мой взгляд, не меняются. Просто при их реализации точное воспроизведение полученного ранее опыта уже не требуется, оно заменяется на постоянное переосмысление и трансформацию этого опыта. Будем иметь в виду и резкое увеличение степеней свободы реализации и выражения лично-

сти, её волеизъявления, самознания, самоопределения. И в это большой вклад сделала, как ни странно, психология XX века – она первой заговорила о том, что мудрость перестала быть достоянием возраста, стала общедоступна.

В.Л. В традиционном обществе считалось, что основная подготовка к жизни у человека проходит в детстве: девочки учатся рукоделию, вести хозяйство, следить за детьми (младшими братьями, сёстрами), мальчики – ремеслу. Способ существования, который не предполагая непрерывного обучения, существовал на протяжении многих эпох.

Никакой необходимости для жизни в непрерывном школярстве нет. Просто современность – прежде всего быстрая смена технологий. Именно это задаёт непрерывный бешеный темп, в том числе и обучения. Но насколько это нужно и полезно для человека в целом? Большой вопрос.

Желание и необходимость непрерывно учиться появились у нас сравнительно недавно. Это факт безотносительный к тому, нравится ли он нам или не нравится. Если же говорить о личном отношении, то не скроем, что непрерывное воспроизводство готовых моделей вызывает ощущение тоски. Современный «зуд» – какой бы мне ещё овладеть компетенцией – кажется не менее бессмысленным.

Е.С. Кстати, необходимость постоянно учиться, успевая за стремительным развитием технологий, порождает два других феномена. Первый – то, что человек не успевает почувствовать себя умным и состоявшимся. Только-только «все уроки выучил» – а тут же появляются новые. Это может быть источником невротизации – для того, кто воспитан в логике «научиться – и уже пребывать, быть», «достичь – и успокоиться, наслаждаться». Для того, кто и рассматривает жизнь как постоянное движение, процесс постоянного обучения, трансформации, современная ситуация естественна. Для остальных – в этом причина ощущения некоторого беспокойства: у человека при таких темпах может не хватать времени осмысливать происходящие с ним и окружающим миром изменения и снова обретать свою идентичность, тождественность с самим собой, ощущение личностной целостности. А оно необходимо, чтобы чувствовать себя субъектом своей жизни...

Второй феномен, который возникает как следствие быстрых изменений всего, – поверхностное знание. Человек учится всему уже только на уровне пользователя – и то не всегда, как принято говорить, «продвинутого». Он уже не понимает, что, как и почему работает... Мир становится снова непредсказуемым.

Но факт остаётся фактом, нам не изменить его: воспитывая ребёнка, важно формировать у него готовность и способность непрерывно и достаточно быстро обучаться, воспринимая это как естественный и нормальный ход событий. И одновременно — развивать спо-

собность останавливаться в потоке жизни, чтобы снова найти самого себя, свои ценности и цели и сверить прокладываемый жизненный маршрут с картой и компасом — чтобы не унесло вихрем событий туда, куда он совершенно не собирался...

На самом деле грусть по гарантированности покоя сейчас появляется у многих... Есть люди, для которых самое привлекательное время — именно по их склонности, образу жизни — это очень зрелый возраст, когда, так сказать, можно уже легитимно не суетиться и созерцать...

ВОСПИТАНИЕ ЧУВСТВ

Вопрос Льва Толстого: «Как, живя дурно, воспитать хорошего человека?» — сегодня актуален, как никогда. Главное — развить чувства, вкус ребёнка, потому что без них невозможно познание добра.

Отличной школой развития чувств, ассоциаций, воображения является непосредственное общение детей с произведениями искусства, а также собственное художественное творчество.

У детей младшего школьного возраста мышление носит качественно своеобразный характер. Подавляющее большинство младших школьников относятся не к мыслительному, а к художественному типу. Это означает, что, по сути, поголовно все младшие школьники — «художники». Поэтому, прививая ребёнку нравственные и эстетические нормы поведения, опираясь на его творческий потенциал, развивая воображение, можно добиться больших успехов.

Воображение — великая сила. С его помощью можно полететь на Луну, отправиться в путешествие в далёкое будущее, представить себе лицо далёкого друга.

Вот некоторые рекомендации. Занятия полезнее проводить в группе детей одного возраста.

Упражнение. Создаём воображаемые ситуации.

«Я вижу то, что слышу». Предложите детям «нарисовать» музыку. Пусть они закроют глаза, немного помолчат, а вы поставьте приятную музыку, например звуки моря.

Когда музыкальный фрагмент подойдёт к концу, предложите детям открыть глаза и приступить к рисованию. Музыка можно не выключать. Взрослый или другие участники занятия тоже садятся рисовать. Закончив рисунок, следует дать ему название и записать его на листе бумаги. Потом каждый рисунок по очереди обсуждается. Одинаковы ли рисунки? Чем отличаются? Одинаковое ли у всех восприятие или разное?

Подобные упражнения развивают и восприятие, и воображение, приобщают к миру прекрасного, затрагивают тонкие струны души.

Не менее важной развивающей средой является природа. Если взрослый поддерживает в ребёнке эмоциональную связь со всем живым, ощущение себя как части природы, то ущерб, наносимый природе, будет восприниматься как ущерб, наносимый себе и другим людям.

Упражнение. Развиваем рефлексии (способность рассматри-

вать и оценивать собственные действия и поступки).

Предложите детям вопросы и внимательно выслушайте ответы:

- Что чувствует, думает сломанное дерево?
- Что чувствует животное, когда о нём заботятся?
- Можно ли в лесу разводить костёр?

Пусть дети наполняют конкретным содержанием такие утверждения:

«Я никогда не вредил природе».

«Я никогда не стрелял в голубей».

«Я никогда не обижаю бездомных животных».

Интересно, а способен ли ребёнок соотносить свои интересы, желания, ценности с таковыми у других людей? По результатам некоторых психологических исследований известно, что у большинства детей младшего школьного возраста обнаруживаются тенденции к эгоцентризму. То есть, помогая другому, ребёнок делает это не из сочувствия, а потому что ему самому приятно это делать.

Наталья МАКСИМОВА,
психолог

ДИЕТА МАМЫ

Нерациональное питание женщины во время беременности и в период лактации провоцирует у ребёнка появление аллергических реакций. От каких продуктов стоит воздержаться?



Частота аллергических реакций у детей в последние годы резко возросла. Кроме наследственной предрасположенности, играют роль и такие факторы, как ранний переход на искусственное вскармливание, неправильное введение прикорма и нерациональное питание матери.

Итак, если вы планируете беременность, уточните, не было ли аллергических заболеваний — атопического дерматита, бронхиальной астмы, экземы, поллиноза — у ваших родственников. Если наследственная предрасположенность существует, необходимо проконсультироваться с гинекологом, который даст рекомендации относительно питания. За три месяца до планируемой беременности женщине следует отказаться от суррогатных продуктов (колбасы, сосиски, всевозможный фастфуд, полуфабрикаты), продуктов с консервантами, всевозможных усилителей вкуса (глутамат натрия и другие).

Во время беременности рекомендуется употреблять гипоаллергенные продукты — мясо индейки, кролика, баранину, макаронные изделия из твёрдых сортов пшеницы, все виды фруктов, овощей и ягод, характерных для вашего региона проживания. Предпочтение в рационе следует отдавать легкоусваиваемым и полезным белкам, содержащимся в мясе птицы, морских сортах рыбы. Минимизируйте употребление легкодоступных углеводов (мучное, сладости). Не стоит вводить в рацион какие-либо новые продукты, экзотические фрукты и овощи. Не рекомендуется употребление так называемых «обязательных» аллергенов — мёда, орехов, клубники, шоколада. Арахис категорически противопоказан планирующим беременность и беременным женщинам в связи с его тератогенным эффектом (он повышает вероятность формирования пороков развития у плода). С осторожностью следует относиться к употреблению сухофруктов — их желательно приобретать уже расфасованными, на упаковке должна быть пометка об отсутствии консервантов.

Беременной женщине не рекомендуется употребление «химических» витаминов. Считается, что для полноценного обеспечения витаминами в день необходимо три вида разного цвета овощей и фруктов. Например, брокколи (или цветная капуста, огурец, авокадо, лук), кабачок (или цуккини, тыква, морковь), томат

(или свекла); яблоко зелёное (или груша, киви, белый персик), апельсин (грейпфрут, мандарин, абрикос) и ананас (банан, инжир). Разрешены все виды зелёных салатов — латук, шпинат, романо, руккола, айсберг, фриссе, лолло rosso и другие. Ягоды можно есть практически все, однако с осторожностью следует употреблять чернику (она вызывает запоры), клубнику. Избыток бобовых (фасоль, горох, кукуруза) может нарушать усвоение железа в организме, приводить к снижению гемоглобина в крови, поэтому во время беременности не следует ими злоупотреблять.

Для будущих родителей, особенно мам, важно оптимальное обеспечение йодом. Йод необходим для нормальной работы щитовидной железы, гормоны которой очень важны для правильного развития и формирования нервной системы у малыша. Йод обычно поступает в организм человека с водой. Однако для некоторых регионов России (включая Москву и Подмоскowie) характерно плохое насыщение питьевой воды йодом. Водопроводную воду специально йодируют на станциях городского водоснабжения. Однако многие будущие мамы употребляют бутилированную воду, в которой йод отсутствует. Кроме того, бутилированная вода бедна кислородом, она подвергается длительной термической обработке и содержит большое количество «тяжёлого» водорода — дейтерия. Вывод таков — будущей маме необходимо дополнительно получать препараты йода в дозе не менее 100 мкг/сут при достаточно полноценном рационе, включающем морепродукты и морские сорта рыбы не реже двух раз в неделю. Если же рацион беден морепродуктами и рыбой, то суточная доза йода для беременной женщины должна составлять 200 мкг/сут. В пищу следует употреблять отфильтрованную очищенную водопроводную, а не бутилированную воду.

Период лактации

Более 90% всех аллергических проявлений у малыша — это реакция на пищевые аллергены. При грудном вскармливании аллергия у ребёнка напрямую связана с составом материнского молока. В этой связи требования к питанию кормящей мамы достаточно строги. Помимо риска аллергических реакций при неправильном питании мамы вероятно усиление колик, нарушения стула, плохая прибавка массы у малыша.

Колики — боли в животе после кормления — возникают довольно часто у малышкой первых трёх

месяцев жизни. Это физиологическое явление отмечается у всех детей, но имеет у всех разную выраженность. Грубой ошибкой было бы отменять грудное молоко на основании наличия колик. Дело в том, что молоко матери содержит ряд абсолютно незаменимых веществ. Колики — вещь преходящая, по мере созревания кишечника ребёнка они пройдут самостоятельно. К тому же при правильном питании кормящей мамы и в некоторых случаях с помощью лекарств беспокойство ребёнка по поводу колик снижается.

Кормящей маме нежелательно употребление овощей и фруктов в сыром виде из-за их способности к повышению газообразования и колик у малыша. Разрешено из фруктов только запечённое яблоко, очищенное от кожуры и семечек, банан, из овощей — томаты, тушённые с луком и зеленью.

Чтобы не создавать дополнительной нагрузки на сердечко малыша, не нарушать его сон, матери следует полностью отказаться от кофе, некоторых продуктов, способных снизить выработку молока (базилик, петрушка, зелёный чай).

Все остальные рекомендации кормящей маме относительно мяса и рыбы примерно те же, что и во время беременности. Следует отдать предпочтение мясу индейки, кролика, баранине, макаронным изделиям из твёрдых сортов пшеницы.

Полностью исключите из рациона мёд, орехи, семечки, молочный шоколад, клубнику (лесная земляника разрешена), а также бобовые (они не только мешают усваивать железо, но и провоцируют колики у ребёнка). Очень важно следить за регулярностью стула у женщины, при необходимости обращаться к врачу за консультацией.

Иногда аллергия у малыша может иметь только кишечные проявления в виде тяжёлых колик, метеоризма, нарушений стула. Значительную роль в возникновении такого рода аллергии играет белок коровьего молока. Частота пищевой аллергии на белок коровьего молока у детей до 2 лет, по последним мировым данным, в несколько раз превышает частоту других аллергических реакций. Следовательно, из диеты кормящей мамы в первые шесть месяцев жизни ребёнка следует полностью исключить все виды молочных продуктов (молоко, кефир, простоквашу, сметану, творог, сыр, йогурты и пр.) и мясо коров (говядину, телятину).

Анна ВЕСЕЛОВА,
кандидат медицинских наук



СОРОКА-ВОРОНА КАШКУ ВАРИЛА

Злаковый прикорм незаменим в рационе ребёнка первого года жизни. Каши — оптимальный источник углеводов, витаминов, минеральных веществ, пищевых волокон, и именно с них малыш начинает знакомство с более взрослой пищей. Своевременное введение зернового прикорма может помочь решению проблем с недостаточным набором веса или нормализовать моторную деятельность кишечника у детей со склонностью к неустойчивому стулу.

Когда наступает время вводить прикорм, многих родителей мучает вопрос: варить ли кашу самим или использовать готовую, сколько и как правильно дать новое питание, как избежать аллергии? А если малыш уже страдает аллергией?

Есть несколько правил, придерживаясь которых, можно безопасно ввести прикорм и вос-

питать правильные пищевые привычки.

Срок введения прикорма устанавливается индивидуально и зависит от состояния здоровья ребёнка, степени готовности и зрелости органов и систем.

В рационе ребёнка раннего возраста необходимо использовать продукты только промышленного производства: это гарантия химической и микробиологической безопасности.

Степень измельчения каш промышленного производства также наиболее физиологична.

Среди разнообразия детского питания выбирайте продукты из высококачественного сырья, специально отобранного для их производства.

Необходимо, чтобы первое знакомство с кашкой началось с безмолочной, безглютеновой и гипоаллергенной. Первую кашу можно развести грудным молоком или детской

водой, что обеспечит плавный переход от грудного вскармливания к взрослому столу. Первый зерновой прикорм должен быть однокомпонентным, без сахара, соли и других специй, консервантов, ароматизаторов и ГМО. Для минимизации риска развития аллергии обращайте внимание на те продукты, низкая аллергенность и безопасность которых подтверждена в ходе клинических исследований.

Гипоаллергенные сухие безмолочные каши «ФрутоНяня» идеально подходят для первого прикорма. Однокомпонентные гипоаллергенные сухие каши «ФрутоНяня» рисовая и гречневая изготовлены по специальной технологии из отборного сырья, предназначенного специально для производства детского питания. Эти каши обогатят рацион маленького гурмана не только новыми вкусами, но и необходимыми полезными веществами для его полноценного роста и развития.

Гипоаллергенные сухие каши «ФрутоНяня» являются дополнительным источником 12 витаминов: А, Е, С, D₃, В₁, В₂, В₆, В₁₂, фолиевой кислоты, пантотеновой кислоты, РР, биотина, минералов: Fe (железо), Zn (цинк), I (йод). Витаминно-минеральный комплекс в сухие каши «ФрутоНяня» добавляется на этапе сухого смешивания и не подвергается термической обработке.

Безмолочные сухие каши «ФрутоНяня» прошли клиническое исследование в НИЦЗД РАМН (2011г), которое научно доказало их низкую аллергенность. Гипоаллергенные сухие каши «ФрутоНяня» рекомендованы Союзом педиатров России и станут идеальным вариантом первого прикорма для малыша.

Гипоаллергенность продуктов «ФрутоНяня» иммунологически доказана

Продукты детского питания «ФрутоНяня»:

- обладают низкой иммуногенностью и не вызывают аллергических реакций;
- хорошо переносятся детьми из группы риска по развитию атопии и с легкими проявлениями аллергии.

Гипоаллергенные сухие каши «ФрутоНяня» используются для питания:

- здоровых детей;
- детей из группы высокого риска по развитию атопии;
- в составе лечебных диет пациентов с аллергическими заболеваниями.*



**РЕКОМЕНДАЦИЯ
СОЮЗА ПЕДИАТРОВ
РОССИИ**

*Клиническое исследование детского питания «ФрутоНяня» у детей проведено в ФГБУ НИЦЗД РАМН в 2011 году. В исследовании принимали участие 13 продуктов: каша гречневая безмолочная, каша рисовая безмолочная, пюре из брокколи, пюре из цветной капусты, пюре из тыквы, пюре из груш, пюре из яблок, пюре из чернослива, сок из яблок, сок из груш, сок из яблок и груш, пюре из мяса индейки, пюре из кролика.



опоры. Одной рукой фиксируйте туловище малыша, другой выполните лёгкие пощипывающие движения мышц брюшного пресса с целью стимуляции самостоятельной двигательной активности.

- Поднимание ног. И.п. — ребёнок лежит на животе. Одной рукой фиксируйте туловище ребёнка, другой выполните лёгкие пощипывающие движения ягодичных мышц, стимулируя поднятие ног до горизонтального уровня.

- Наклоны. И. п. — ребёнок стоит с поддержкой спиной к взрослому. Зафиксируйте его ноги в области коленных суставов. Слегка подталкивая малыша вперёд, добивайтесь сгибания туловища в пояснично-крестцовом отделе и возвращение в исходное положение. Обратите внимание на правильную постановку стоп.

- Приседания. И.п. — то же. Помощник фиксирует стопы и голени ребёнка, предупреждая опору на передние отделы стопы. С поддержкой взрослого малыш приседает.

- Ходьба на руках. И.п. — ребёнок выполняет упор на руках, взрослый поддерживает его за ноги и под грудь. С помощью игрушки стимулируйте приподнимание головы и движение вперёд на расстояние 2–4 метра. Пальцы на руках малыша должны быть разведены.

- Развитие опороспособности ног. И.п. — ребёнок стоит с поддержкой спиной к взрослому с фиксацией под мышки. Отклоняя туловище назад, создавая опору на пятки, переведите малыша в положение сидя. Затем, наклоняя туловище вперёд, (ноги согнуты, опора на всю стопу) помогите ему встать. Ощувив опору, ребёнок выпрям-

РАССЛАБЬТЕСЬ

В раннем возрасте неврологические нарушения часто сопровождаются повышенным мышечным тонусом. Мы публикуем комплекс упражнений для коррекции гипертонуса, предназначенный детям в возрасте трёх-шести месяцев.

Упражнения для верхних, нижних конечностей и туловища.

Эти упражнения необходимо включать в комплекс лечебной гимнастики с первых занятий. Они выполняются как без активного участия ребёнка, так и с его участием.

- Поочерёдное разгибание ног. Исходное положение — малыш лежит на спине, ноги согнуты. Одной рукой оказываем давление на колено, способствуя разгибанию ноги, вторая рука осуществляет опору под стопу, выводя её, пальцы в правильное положение. (4–6 раз)

- Поворот на живот и обратно. И.п. — ребёнок лежит на

спине. Взрослый одной рукой захватывает голени ребёнка, другой слегка подтягивает за одну руку, помогая перевороту на живот. (3–4 раза)

- Опускание и поднимание туловища. Посадите ребёнка на край стола спиной к себе, пусть помощник зафиксирует его ноги. Вложив большие пальцы в ладонь малыша, осуществите наклон его туловища назад (до горизонтального положения), затем легко потяните за руки вперёд. Подтягивайте, пока не ощутите напряжение мышц рук и брюшного пресса у ребёнка.

- Поднимание ног. И.п. — ребёнок лежит на спине, ноги вне

ляют ноги. Следите за тем, чтобы вес тела в вертикальном положении распределялся равномерно на обе ноги. При асимметрии мышечного тонуса немного сместите центр тяжести так, чтобы слабая нога получала большую нагрузку (4–6 раз).

- Покачивание в позе «эмбриона». И.п. — ребёнок лежит на спине. Приведите его голову и колени к груди. Выполняйте многократные покачивания вперёд-назад, из стороны в сторону.

Дыхательные упражнения чередуйте с другими упражнениями комплекса.

- Лёгкое надавливание на грудную клетку. И.п. — ребёнок лежит на спине. Взрослый осуществляет мягкие, ритмичные надавливающие движения на грудную клетку малыша спереди и сбоку, обходя грудину (3–4 раза).

- Скрещивание рук на груди. И.п. — ребёнок лежит на спине.



Развести руки малыша в стороны и скрестить на груди, попеременно располагая сверху то одну, то другую (3–4 раза).

- И.п. — то же. Ребёнок делает вдох, на выдохе взрослый слегка постукивает пальцами по крыльям носа (3–4 раза).

Упражнения на большом гимнастическом мяче или физио-ролле (мяче эллипсоидной формы).

- И.п. — ребёнок лежит на животе поперёк мяча. Выполняйте

лёгкие, ритмичные покачивания малыша вперёд-назад в медленном темпе. При покачивании назад стопы касаются опоры. Положите ребёнка спиной на мяч и выполняйте те же самые действия (6–8 раз).

- И. п. — ребёнок лежит животом на мяче, ноги разведены в стороны, обхватывают мяч с боков. Покачивайте малыша из стороны в сторону в медленном темпе. Наклон мяча в сторону осуществляется до тех пор, пока нога ребёнка не коснётся опоры. (6–8 раз).

- Поднимание головы. И.п. — ребёнок лежит спиной на мяче, ноги фиксированы. С помощью игрушки взрослый стимулирует к приподниманию и удержанию головы на весу (3–4 раза).

- Покачивание на мяче. И.п. — ребёнок лежит животом на мяче. Взрослый покачивает малыша вперёд-назад, при этом стопы и ладони младенца опираются о поверхность стола в крайних точках.

Продолжайте выполнять *рефлекторные упражнения*, которые приводились в комплексе для первых трёх месяцев жизни. Они играют важную роль в формировании активных самостоятельных движений ребёнка, так как при их освоении используются готовые рефлекторные пути.

Упражнения в виси. Для них характерно плавное растяжение сокращённых мышц под воздействием собственного веса. Они помогают выявлению и исправлению мышечных «зажимов», снижению повышенного мышечного тонуса, развитию функции вестибуляторного анализатора. Выполняйте каждое упражнение 2–4 раза, увеличивайте каждый день количество повторов на один раз. Упражнения осу-

ществляют из следующих исходных положений: вис с фиксацией за обе руки, за обе ноги; за одноимённые руку и ногу; только за одну руку; только за одну ногу.

- И.п. — вис за предплечья с захватом лучезапястных суставов. Лёгкие покачивания вперёд-назад, из стороны в сторону.

- И.п. — то же. Повороты вокруг вертикальной оси.

- И.п. — то же. Перенос веса тела с одной руки на другую.

- И. п. — вис с фиксацией за одноимённые руку и ногу. Покачивания вперёд-назад

- И. п. — вис вниз головой с фиксацией ребёнка за ноги. Лёг-



кие покачивания вперёд-назад, из стороны в сторону. Упражнение не нужно выполнять при наличии у ребёнка гипертензионно-гидроцефального синдрома.

- И. п. — ребёнок лежит на ладонях взрослого. Осуществляйте кружение ребёнка по комнате (вертикальное, горизонтальное), по часовой стрелке и против.

Упражнения в виси лучше пойдут на «разогретые» мышцы, то есть в заключение основного комплекса упражнений.

Ирина МИНКА,
кандидат педагогических наук

У МАМЫ ПОД КРЫЛЫШКОМ

Поддержать ребёнка на коленях, погладить по голове, сделать массаж ручек, ножек – наука нехитрая. А между тем, через телесный, тактильный и эмоциональный контакт с матерью у ребёнка исподволь формируется чувство базового доверия к миру.

Мама для малыша является связующим звеном между ним и всем остальным миром. По мнению психологов, чувство безопасности – одно из важнейших новообразований раннего детства. От того, сформировано оно или нет, зависит уверенность крохи в себе и своих силах в будущем, возможность совершать самостоятельные поступки. В раннем детстве у ребёнка формируется отношение к своему телу, он познаёт его через активное движение, через действие и общение с другими людьми, и прежде всего с мамой.

Начиная гимнастику, важно выстраивать упражнения таким образом, чтобы в них присутствовал определённый ритм, напряжение мышц чередовалось с расслаблением, как вдох и выдох. Начинать и заканчивать занятия лучше всегда одинаковым образом – заданная, упорядоченная структура даёт уверенность, ощущение стабильности и предсказуемости. Кроха, пусть даже сам не осознавая этого, настраивается на определённую волну.

Яйцо. Сядьте на пол и посадите малыша у себя между ног,

обхватите его руками. При этом руки и ноги взрослого образуют «яйцо», внутри которого находится малыш. Покачивайтесь в стороны, тихонечко напевайте колыбельную песню. Или включите приятную, медленную музыку. Тесный телесный контакт между матерью и малышом позволяет почувствовать ребёнку границы собственного тела, защищённость, поддержку близкого человека.

Качели – это упражнение для всей семьи. Положите малыша на одеяло, возьмите одеяло за края и поднимайте малыша, медленно раскачивайте его:

*Ай, туту, туту, туту,
Не вари кашу круту
Вари жиденьку
Корми Сашеньку.*

Лицо.

*Глазки – уголь,
нос – картошка,
щечки – булочки у нас.*

Указательным пальцем дотроньтесь до глазок, затем до носика, а потом легонько пошлепайте по щёчкам малыша.



Качалка. Положите малыша на спинку. Колени его подтянуты к животу, ручки обхватывают их. Покачивайте ребёнка как колыбельку, пойте песенку или проговаривайте стишок: «Ай качи, качи, качи! Прилетели к нам грачи». Упражнение позволяет малышу почувствовать свою спинку.

Пальчики. Берём ручку малыша и показываем ему его собственные пальчики, разгибаем или загибаем их.

*Пальчик–мальчик, где ты был?
С этим братцем в лес ходил,
С этим братцем щи варил,
С этим братцем кашу ел,
С этим братцем песни пел,
Песни пел и плясал
Родных братцев потешал!*

А почему бы и не поиграть со своими пальчиками?

Нина БЫЧКОВА,
кандидат психологических наук
Светлана ЛЕВИНА,
психолог



БЫСТРО И МЯГКО

микрولاкс®



приглашает вас принять участие в фотоконкурсе

МАЛЕНЬКИЙ КУЛИНАР



Современное слабительное средство

- **Быстрота**
Действие наступает через 5-15 минут.
- **Мягкое действие**
Разрешен к применению детям с 0 лет, а также беременным женщинам.
- **Удобство**
Уникальная микроклизма с точной дозировкой.



www.microlax.ru

На правах рекламы



Анна Козлова



Святослав Фёдоров



Алёна Хамько

Лучшие фото будут опубликованы в апрельском и майском номерах журнала.

Авторы 3-х лучших фотографий получают уютные пледы из натуральной шерсти.

Присылайте самые интересные и забавные фотографии вашего маленького помощника на кухне до 1 июля по адресу:

✉ 125412, Москва, ул. Талдомская, д.2,
Фонд социальной педиатрии, журнал «Мама, папа, я».

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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ ПО ПРИМЕНЕНИЮ ПРЕПАРАТА.

БА
ДА
ТЯ
МА



*Свой лепет
малыш активно
сопровождает
ритмическими
движениями*

МАМА
БАТЯ

произнесение одних и тех же слогов, а также соответствующие движения челюстей, языка являются очень важными для отработки необходимой артикуляции, используемой в дальнейшем.

Позже, во втором полугодии жизни, в период «изменяющегося» лепета ребёнок наряду с уже имеющимися звуками произносит сочетания звуков, которые часто могут создавать иллюзию слов. Ребёнок как будто «болтает», демонстрируя весь свой «репертуар»: произносит слоги «ба», «да», «тя», «ма», другие звуки.

Эти сочетания произносятся с изменяющейся силой звука и высотой тона, причём интонация и сочетания звуков становятся близкими к родному языку. Ребёнок как будто «играет» голосом, создаётся впечатление, что он поёт. Это своеобразная «вокальная игра».

Для матери и для всего окружения это знаменательный период, так как в «болтовне» малыша можно услышать сочетания, похожие на настоящие слова «мама», «баба». Безусловно, это ещё не целенаправленные слова, однако они знаменуют готовность ребёнка к произношению настоящих слов. Малыша настолько занимает звукопродукция, что со временем она становится одним из основных элементов самостоятельной деятельности. Младенец лепечет и когда остаётся один без взрослых, и манипулируя, играя с какими-либо предметами. Усиление лепета происходит, когда взрослые разговаривают — ребёнок словно «включается» в разго-

ПЕРВЫЕ СЛОВА

Некоторые звуки, который издает малыш первого года жизни, порой мало похожи на человеческую речь и со временем исчезают бесследно. А между тем, этот период необходим. Рассказывает кандидат биологических наук Алла БЫЧКОВА.

Многочисленные исследования показывают, что, несмотря на социокультурную и языковую принадлежность, все дети проходят общие стадии доречевого развития в течение первого года. Крик (первый плач) сменяется гулением. Примерно с конца пятого месяца жизни гуление переходит в лепет, но разделение этих стадий достаточно условно,

так как они могут сосуществовать.

В это время младенец может произносить слоги, соединяя согласные и гласные звуки, а затем однотипные слоги повторяются многократно. Например, «да-да-да», «ба-ба-ба», гортанное «ге-ге-ге». Это так называемый «повторяющийся» лепет. Данный период очень важен, так как многократное

вор. Поэтому очень хорошо, когда мама, купая, одевая ребёнка, ласково к нему обращается. Вы можете объяснять малышу, что вы делаете, рассказывать о том, как вы его любите. Не бойтесь, что ваше чадо ещё не понимает каждое произнесённое слово — он воспринимает с благодарностью ваш положительный посыл, вашу интонацию.

Стоит сказать, что лепет не только удовлетворяет коммуникативную потребность младенца, но и его познавательную активность. Ведь ребёнок посредством лепета постигает способы произнесения звуков родного языка. Поэтому мамам следует произносить слова как можно чётче, повторять за малышом произнесённые им слоги (именно те, которые характерны для данной языковой среды). Ещё одна форма общения между матерью и младенцем — очень эффективная и старая — это колыбельные песни, потешки. Обладающие определённым ритмическим рисунком, плавностью мелодики, изобилующие ласкательными и повторяющимися словами, эти жемчужины народного творчества воздействуют на малыша успокаивающе, вызывают положительный доверительный отклик. К примеру, когда малыш просыпается, мама может петь песенку:

Солнышко-вёдрышко!
Взойди поскорей,
Освети, обогрей
Телят да ягнят,
Ещё маленьких ребят.

Или, купая ребёнка, пойте потешку:

Водичка, водичка,
Умой мое личико,

Чтобы глазонки блестили,
Чтобы щёчки краснели,
Чтоб смеялся роток,
Чтоб кусался зубок.

Со временем вы увидите, что услышав знакомую песенку или потешку, малыш тут же начинает радостно улыбаться. Когда же вы укладываете малыша спать, пойте ему одну и ту же песенку. Это может быть текст, пришедший из глубины веков («Котя, котенька-коток, Котя — серенький хвосток! Приди, котик, ночевать, мою детоньку качать...»), а может — современное произведение (которое вы незаметно для себя со временем станете петь в определённом ритме, соответственно ритму сердца). Такая предсказуемость будет действовать на ребёнка успокаивающе.

Свой лепет малыш активно сопровождает ритмическими движениями. Есть предположение, что согласованность двигательной, ритмической активности с «детскими распевами» способствует освоению быстрых артикуляторных движений, необходимых для взрослой речи. Лепет готовит речевой аппарат для овладения разными сторонами произношения. Позднее начало лепета может являться одним из важных указателей нарушений развития. К примеру, у глухих детей отмечается лишь первая фаза лепета — «повторяющаяся», а «изменяющийся» лепет так и не наступает. Это объясняется отсутствием слуховой обратной связи, лежащей в основе координации артикуляторных движений и звукопродукции.

Теперь может возникнуть совершенно закономерный вопрос: как ребёнок в возрасте до

года реагирует на своё языковое окружение? Неужели ему «все равно», какая речь звучит? Различные исследования и наблюдения показывают, что младенец не только отличает, но и предпочитает звуки «материнской» речи. Поэтому кажется удивительным, почему малыш, отдавая предпочтение родной речи, обладает столь обширным звуковым запасом. Ведь в гулении и лепете ребёнок может произносить как звуки, которые присутствуют во взрослой речи его окружения, так и звуки, которых просто нет в его языковой среде. Как же так? Можно дать пока такое объяснение этому феномену: ещё во внутриутробном периоде ребёнок слышит и различает ритмику и мелодику речи матери, характерную для её языковой среды. И, естественно, в дальнейшем эти звуки будут для младенца родными. В то же время, развитие речевого аппарата, мозговых структур, дыхательной системы у детей разных национальных групп сходно, а значит, звукопродукция также должна быть сходной. Иными словами, звуки, произносимые например, младенцем-японцем и младенцем-русским, по фонетическим и акустическим характеристикам похожи. Получается, что к освоению языка малыши приходят с базовым набором звуков, позволяющим освоить любой язык. Родители, обратите на этот факт особое внимание, так как он указывает на огромнейший потенциал малыша. Заметим, что с возрастом такая замечательная способность утрачивается, и маме будет гораздо сложнее выучить иностранный язык, нежели её малыша.

■ Почему они плачут?

Не всегда родители понимают причину плача новорождённого, особенно, если это их первый ребёнок. Чаще всего причины детского плача — голод, боль, гнев и страх. Плач — единственный способ для младенца сообщить о том, что его что-то не устраивает. Испанские учёные изучили виды плача младенцев на выборке из 20 детей в возрасте от 3 до 18 месяцев и реакцию взрослых на него. Оказалось, что ключом к разгадке являются движения глаз ребёнка и динамика его плача. «Если причина плача — гнев или страх, глаза остаются открытыми, если причина в боли, дети плачут с закрытыми глазами», — резюмируют учёные свои наблюдения. Оказывается, что:

- Когда ребёнок злится, его мимика и интенсивность плача непрерывно нарастают.
- При боли и страхе плач характеризуется постоянной интенсивностью.
- Испытывая гнев, дети плачут с полужакрытыми глазами, смотрят в «в никуда» или в одну точку. Их рот открыт или полуоткрыт, а интенсивность плача нарастает.
- Испугавшись, младенец широко раскрывает глаза, его плач усиливается постепенно.
- При боли глаза постоянно закрыты и открываются только на несколько мгновений, взгляд обращён вдалё, в области глаз отмечается сильное напряжение, лоб остаётся нахмуренным. Плач начинается сразу после воздействия стимула.

Родители в ходе эксперимента чаще всего затруднялись определить причину плача, особенно если ребёнок испытывал возмущение или страх. Тем не менее, если дети плакали от боли, это всегда вызывало у взрослых сильную эмоциональную реакцию. По мнению учёных, это связано с эволюционно закреплённой необходимостью быстрой

реакции родителя в случае возникновения угрозы здоровью ребёнка.

■ Непохожий на меня

Человек интуитивно тянется к тому, кто в чём-то похож на него — вырос в том же городе, имеет схожие интересы или социальный статус. Учёные установили, что маленькие дети оценивают других так же — а именно, предпочитают тех, кто любит такую же еду, одежду и игрушки, что и они. Чтобы исследовать «корни» этого явления, психологи из Университета Британская Колумбия провели два исследования. В одном из них 9- и 14-месячным младенцам предложили на выбор еду — крекеры из муки грубого помола или зелёную фасоль. Затем детям показывали кукольный спектакль, в котором одна кукла ела крекеры, а другая — фасоль (то есть одна была похожа на самих детей, а другая — непохожа). После этого малышам показали другой спектакль, в котором «похожая» и «непохожая» куклы бросали мячик и просили зрителей его вернуть. При этом, ещё один — третий — персонаж всегда помогал куклам, возвращая мяч, а четвертый «вредил», забирая мяч с собой. Кто же из героев кукольного представления понравился детям более всего? Неудивительно, что они предпочли персонажа, который помогал «похожей» на них кукле, тому, кто вредил ей. Гораздо более удивительным оказался тот факт, что большинство детей также отдали предпочтение вроде бы отрицательному персонажу — тому, который вредил «непохожей» кукле.

Во втором эксперименте в кукольный спектакль был введен нейтральный персонаж, который не высказывал никаких предпочтений в еде и не предпринимал никаких действий. В результате малышам в возрасте 14 месяцев больше полю-

бился герой, вредящий «непохожей» кукле, чем ничем не проявивший себя персонаж. Учёные предположили, что в возрасте от 9 до 14 месяцев у малышей развивается способность действиям окружающих давать социальную оценку.

■ В дом через окно?

Хорошо ли, когда родители руководят детской игрой? Оказывается, лучше этого не делать. Исследование учёных из Университета Миссури показало, что чем настойчивее матери стремятся управлять детской игрой, тем хуже они находят общий язык с ребёнком, и тем больше негативных эмоций он выражает в адрес матери. «Взрослые лишают ребёнка полноценной, насыщенной жизни, если отбирают у него возможность делать собственный выбор, особенно в игровых ситуациях», — утверждают авторы исследования. Учёные проанализировали видеозаписи игр детей в возрасте одного, двух, трёх и пяти лет. В ходе эксперимента дети играли с игрушками, а матери присутствовали рядом. Авторитарно настроенные женщины предпочитали сами решать, как играть их детям, какие игрушки брать и как долго ими заниматься. Например, они высказывали своё несогласие с тем, чтобы помещать пластмассовую корову в игрушечный сарай через окно.

«Матери часто думают, что помогают детям, исправляя их действия, но тем самым они ограничивают детскую креативность, лишают их радости», — утверждают учёные.

В то же время исследование доказало, что эмоциональная теплота матерей снижает негативные эффекты их авторитарности.

Обзор зарубежной прессы подготовила Мария ПОЛЯКОВА.

Использованы материалы сайта sciencedaily.com

БОЛЬШЕ ЭНЕРГИИ ДЛЯ АКТИВНОГО КРОХИ

Очень интересно наблюдать за тем, как развивается ваш малыш, как он становится активнее и сознательнее, приобретает новые навыки и быстро взрослеет. Темпы роста ребёнка на первом году жизни впечатляющие: примерно к пяти месяцам он удваивает свой вес, а к году – добивается «трёхкратного увеличения».



Кормление малыша – это важное и ответственное дело, ведь большинство проблем бывает связано именно с питанием ребёнка. **Грудное молоко – это богатство, данное матери самой природой, которое надо беречь и приумножать.**

Но бывают случаи, когда мамы по каким-то причинам не могут кормить грудью своего малыша. Что же делать? **Не торопитесь с принятием решения, посоветуйтесь с педиатром или позвоните на «Горячую линию по вопросам вскармливания детей раннего возраста».** Во-первых, есть способы, помогающие увеличить и продлить лактацию, а во-вторых, если и возникнет необходимость в выборе смеси для малыша, то лучше посоветоваться со специалистами.

Если ваш малыш по-прежнему находится на грудном вскармливании – это замечательно. А если ребёнок уже получает молочную смесь – необходимо подумать об успешном продолжении. Для детей в возрасте от 6 месяцев до года широко используются так называемые «последующие» смеси, состав которых наилучшим образом соответствует потребностям детей этого возраста. Например, молочная смесь Фрисо 2 Gold, которая производится в Голландии компанией «ФризлендКампина». По сравнению с начальной смесью, Фрисо 2 Gold имеет более высокую энергетическую ценность и более высокое содержание белка. А чтобы молочная смесь была более сытной и малыш без проблем выдерживал перерывы между кормлениями, углеводный компонент смеси содержит не только лактозу, но и медленно всасывающиеся углеводы. В смеси Фрисо 2 Gold содержится необходимое количество легкоусваиваемого железа, необходимого для восполнения резервов малыша и для уменьшения риска железодефицитной анемии. Не забыты и другие важнейшие минералы и микроэлементы – кальций и фосфор (именно сейчас активно формируется костный скелет), цинк и йод (необхо-

димы для нормальной работы щитовидной железы). Комплекс витаминов (А и Д, группы В и витамин С) способствует профилактике рахита и обеспечивает точную потребность ребёнка в витаминах. Как и в материнском молоке, в смеси присутствуют особые вещества – нуклеотиды, которые укрепляют иммунную систему, участвуют в энергетическом обмене, являются «кирпичиками» для синтеза нуклеиновых кислот, положительно влияют на микрофлору кишечника. Присутствующие в составе смеси пребиотики – олигосахариды обладают бифидогенной активностью, мягко послабляющим действием и улучшают состав кишечной микрофлоры. Не забывайте контролировать прибавку в весе ребёнка, наблюдайте, как он взрослеет и развивается. А когда малышу исполнится годик, угостите его вкусным и питательным Фрисолаком 3, предназначенным для малышей в возрасте от 1 до 3 лет. Приятного аппетита с Фрисо!

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

На правах рекламы



Товар сертифицирован

С ЛЮБИМЫМИ НЕ РАССТАВАЙТЕСЬ

Взрослым порой тяжело представить, однако это так – разлука с матерью, пусть даже кратковременная, воспринимается ребёнком как крушение мира, потрясает самые основы его существования.

Впервые об этом заговорил Дж. Боулби – американский психолог, который во время Второй мировой войны работал врачом в детском госпитале. Он неоднократно наблюдал, какую острую тоску и страдание испытывали дети-беженцы при поступлении в больницу или детские приюты, как отчаянно цеплялись они за своих матерей и как оттаивали по возвращении домой. По наблюдениям Боулби, все дети, надолго разлучённые с родителями, проявляют практически одинаковые реакции.

Сначала *протест*. Малыш переживает острую горе из-за разлуки с матерью и стремится вернуть её, пуская в ход все свои ограниченные возможности. При этом он громко плачет, трясёт свою кроватку, бросается из стороны в сторону, жадно ловит любой звук и всматривается в других людей, надеясь, что его мать вернётся. Всё его поведение говорит о том, как сильно он надеется на её возвращение. В то же время он отвер-

гает всех, кто ухаживает за ним.

Затем *отчаяние*. Ребёнок теряет надежду на возвращение матери. Физические движения становятся менее активными или совсем прекращаются, и он может подолгу монотонно плакать. Ребёнок пассивен, вяло реагирует на окружающее, ничего не требует и находится в состоянии глубокой печали. Эта стадия проходит более пассивно. Иногда совершенно ошибочно считают, что она свидетельствует о том, что ребёнок стал успокаиваться. Действительно, он начинает больше интересоваться окружающим, больше не отвергает няню; принимает заботу посторонних людей, а также еду и игрушки, которые они приносят, может даже улыбаться и вступать в общение. Но нормализуется ли на самом деле состояние ребёнка? Нет, не всё обстоит так благополучно.

При длительной разлуке наступает *отчуждение*. Когда ребёнка навещает мать, выясняется, что у него поразительным образом исчезают проявления сильной привязанности к ней. Вместо радости при встрече с матерью он проявляет отчуждённость и

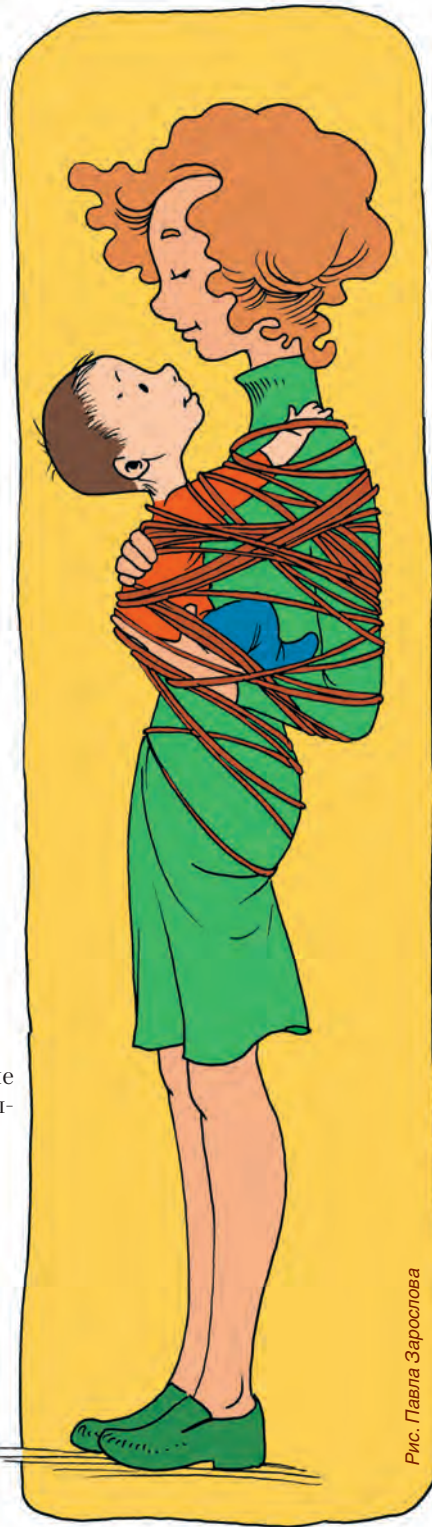


Рис. Павла Зарослова

К сведению

Японские матери редко поручают своего младенца заботе другого человека. Поэтому их дети не чувствуют себя спокойно в ситуации общения с незнакомым людьми.

равнодушие; вместо плача он отворачивается с безразличным видом.

Если опыт потери матери повторяется, дети вообще перестают привязываться к кому бы то ни было. Они больше сосредотачиваются на себе и чаще стремятся не к людям, а к конкретным благам: получению сладостей, игрушек или еды. Дети, которые на протяжении длительного времени живут в казённом учреждении, больше не будут огорчаться смене или уходу няни. Исправить эту ситуацию сможет лишь появление в жизни малыша того взрослого, который сможет своим внимательным и тёплым отношением восстановить отношение привязанности и вернуть ребёнку ощущение безопасности.

Ситуация отделения от родителей крайне негативно влияет на детскую психику. Вот почему к госпитализации и другим видам кратковременной разлуки матери со своим ребёнком сейчас относятся гораздо более серьёзно, чем в прошлом. Современная практика чаще всего такова — матерям и отцам разрешается оставаться в больницах вместе со своими младенцами или маленькими детьми.

Посещение детского сада — более распространённый случай разлуки с матерью и, конечно, менее болезненный. При нормальной семейной ситуации

краткая разлука матери со своим маленьким ребёнком не повреждает установившейся между ними привязанности. Если ребёнок отсутствует дома не очень длительное время, то его поведение постепенно приходит в норму, восстанавливается контакт с матерью, и ситуация разлуки проходит для психического состояния и дальнейшего развития бесследно.

Дети зачастую сами учатся справляться со своим вынужденным временным одиночеством. Для того чтобы избавиться от чувства тревоги, они берут с собой в детский сад предметы-заместители (игрушка, с которой они засыпают дома, любимая пелёночка). Этот предмет символизирует спокойствие, он очень дорог ребёнку, и потому с ним нелегко расстаться, его никому нельзя отдать. Что же следует делать маме для того, чтобы ребёнок рос в обстановке комфорта и уверенности в безопасности своего существования? Необходимо соблюдать ряд простых правил:

- Больше разговаривать с ребёнком, эмоционально общаться с ним, соблюдать глазной контакт в общении. Телесный контакт, объятия, поцелуи тоже очень важны.
- Быть, по словам известного детского психолога Дональда Винникота, достаточно хорошей матерью. Не стоит отдавать себя без остатка, но понимать потребности ребёнка и удовлетворять их тогда, когда он в этом нуждается, необходимо.
- Быть уверенной в своих действиях. Тревога матери — это прямой способ формирования тревоги у младенца. Последователь психоанализа Эрик Эриксон утверждал, что тревожность меняет форму соска матери при



кормлении и буквально впитывается с материнским молоком. Если мама ненадолго отлучается, при этом прощается спокойно, предупреждает, что скоро вернётся, то ребёнок быстро привыкнет к её непродолжительному отсутствию и будет ждать её, уверенный в её скором возвращении.

- Соблюдать чёткий режим дня. Он поддерживает у детей ощущение безопасности, комфорта, стабильности. Если от ребёнка не требуют, чтобы он ложился спать в определённое время или ел через регулярные промежутки времени, это вызывает у него замешательство, испуг.

- Петь перед сном колыбельные песни. Ещё в начале XX века академик В.М. Бехтерев неоднократно подчёркивал важную роль колыбельных песен для полноценного развития маленького ребёнка. По словам учёного, мелодичное пение мамой колыбельных перед сном не только развивает детей, но и оказывает на них общеоздоравливающее действие. Трудно не согласиться с мыслью Р. Гамзатова: «Песня матери — главная песня в мире, начало всех человеческих песен».

Елена БЫКОВА,
кандидат психологических наук

Это интересно

Британские ученые провели лонгитюдное исследование, в ходе которого выяснилось: женщины, которые лишились матери в 12-летнем возрасте, в 30 с небольшим лет более подвержены риску психической депрессии, чем их сверстницы. Эти женщины рано вступали в брак, однако он часто оказывался неудачным.

Скачу куда хочу



Купите **мячи** — самых разных размеров, с разным уровнем прыгучести. Метания и броски — одно из самых первых упражнений малыша. Без них нормальное развитие невозможно. Ребёнок, который ещё и ходить-то не умеет, уже с удовольствием метает, таким образом он знакомится с окружающим миром. Обучите его метанию в цель и на дальность. Для этого подойдут мелкие предметы: камушки, мячики, мешочки с песком или крупой, кольца и другие предметы. Пусть ребёнок пройдёт так называемую «школу мяча». Она заключается в обучении бросать мяч в различных направлениях и ловить его разными способами.

Ловле мяча обучить немного труднее, чем броску. Покажите ребёнку, как правильно держать мяч и как его ловить. Для этого нужно образовать двумя руками форму половины шара за счёт широко расставленных и слегка согнутых пальцев. При приёме мяча руками следует делать амортизационные движения, но груди не касаться. В мяч интересно играть и с партнёром, и у стенки, и просто отбивая мяч от пола. Научите малыша отбивать и бросать мяч двумя руками и одной, как правой, так и левой рукой, на месте и в движении, с поворотами и прыжками. Дорогие родители! Дети трёх-четырёх лет с трудом осваивают броски и ловлю мяча — это сложные координационные действия, а

потому не ругайте их, поддерживайте. Для детей пяти-шести лет есть немало игр с мячом: «Поймать мяч», «Зеваки», «Ловишки с мячом», «Города», «10 передач», «Попади в цель», «Охотники и утки», «Кто дальше», «Кто выше». И не забудьте о старинной игре «Берсо» (набрасывание колец)!

Самокат. Уже в 2,5–3 года ребёнок легко освоит катание на самокате. Первый самокат лучше всего приобрести из пластика на трёх колёсах (посмотрите, чтобы задние колёса, если они расположены парой, не мешали отталкиванию). За три летних месяца ваш малыш хорошо освоит передвижение на устойчивом самокате, научится поворачивать, держать равновесие на одной ноге после отталкивания. Следующий самокат может быть уже на двух колёсах и обладать большей скоростью. Вряд ли стоит приобретать достаточно дорогую игрушку — самокат на трёх колёсах с отличными скоростными характеристиками, способный поворачивать практически без участия катающегося. Такой самокат не так хорошо развивает равновесие и другие координационные способности, как обычный двухколёсный.

Домашние гимнастические комплексы (городки). Малышам (особенно чей вес нормален или не слишком превышает норму) свойственна необычно-

Отпразднуйте приход весны приобретением самого необходимого — детского спортивного инвентаря для прогулок.



венная цепкость. Только прежде всего вам необходимо научить ребёнка правильному приземлению. Стопа малыша ещё не сформирована, прыгнуть с высоты даже одного метра травмоопасно. На первых порах необходимо его страховать. Для страховки следует положить на пол матрас, толстый коврик. Место приземления должно быть достаточно ровным, следует заранее убрать с пола все мячи, игрушки и другие предметы.

Скакалку может начинать осваивать уже трёхлетний малыш. Но ожидать быстрых успехов не следует! Выбирайте скакалку по росту и с удобными ручками, достаточно эластичную и не слишком лёгкую. начните с раскачивания сложной скакалки в два раза в боковой

или передней плоскости правой и левой рукой. Потом перейдите на вращение сложной скакалки в этих же плоскостях (но пока без прыжков). Вращать скакалку нужно кистями, при этом руки находятся внизу у бедра (а не делают полный круг ни от плеча, ни от предплечья, вращаются только кисти). Замечено, что у спортивных родителей дети осваивают скакалку быстрее своих сверстников. Взрослому можно взять в руки большую верёвку и прыгать вместе с малышом. Можно прыгать и через большую скакалку, которую раскручивают взрослые по очереди, как в цирке). Это замечательное занятие для всей семьи!

Елена ЛАПИЦКАЯ,
кандидат педагогических наук,
Институт возрастной
физиологии РАО

ЗАЩИТА ДЛЯ КОЖИ

Аллергические заболевания — одна из серьёзнейших проблем детского возраста. При этом почти треть из них — аллергические поражения кожи, среди которых, в первую очередь, следует выделить атопический дерматит. Самые неприятные ощущения при дерматите связаны с мучительным зудом: дети расчёсывают кожу даже во сне. Повреждённая кожа становится воротами для самых разных инфекций, нередко развиваются гнойные осложнения. При атопическом дерматите высыпания на коже могут появиться практически на любом участке лица и тела. Поражённая кожа, как правило, краснеет, становится сухой, покрывается папулами (бугорками), везикулами (пузырьками), шелушится.

В острую фазу атопического дерматита специалисты широко используют местные препараты, содержащие глюкокортикостероидные гормоны. После снижения активности воспалительного процесса, для лечения используют препараты, увлаж-

няющие и способствующие заживлению кожи, например, препарат «Д-Пантенол» в форме мази или крема. Основным действующим веществом препарата «Д-Пантенол» является декспантенол, который в организме человека превращается в провитамин В₅, способствующий заживлению повреждённой кожи и слизистых оболочек. Декспантенол оказывает противовоспалительное, регенерирующее, успокаивающее действие, снимает раздражение, питает и смягчает кожу.



На правах рекламы

РУ N ЛС-001251 П N011108

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

Эти фразы ярко характеризуют поведение малыша в возрасте 18–24 месяцев. Уступим?



хочу!
буду!

НЕ хочу!
НЕ буду!

демонстрируйте ребёнку, как поступает в этой ситуации Зайка и какие ответные действия Мишки могут последовать. Когда-нибудь малыш окажется как в позиции «просящего», так и «не дающего», так пусть он примерит для себя эти роли в безопасной игровой ситуации. Только постарайтесь не утрировать и не усложнять сюжет игры. Ребёнку должно быть понятно, что происходит с героями. Постепенно он сам начнёт демонстрировать вам подобные игры.

Важно, чтобы каждая игра заканчивалась уборкой в комнате. Понятно, что на первых порах убираться будет взрослый, но необходимо, чтобы у малыша возникло понимание необходимости доводить дело до логического конца. Пускай кроха пока положил в коробку только один кубик, но зато это действие он совершил сам.

■ Прогулки

Потребность в прогулках закладывается с младенчества и воспринимается ребёнком как норма, как обязательное условие разумного образа жизни. Понятно, что добиться этого можно лишь тогда, когда привлекательность пребывания на свежем воздухе выше, чем сидение дома за просмотром мультиков. Бытовые заботы и профессиональная загруженность родителей не извиняют длительного домашнего «заточения». Достижения цивилизации — телевизор, компьютер, игрушки — всё чаще и чаще приводят к тому, что пребывание ребёнка в помещении рассматривается как более предпочтительное для его здоровья и развития. Не поддавайтесь этому заблуждению!

Мария ЛЕЛЮХИНА,
психолог

Шолуторагодовалый-двухлетний ребёнок понимает, как много он уже может сам и пытается воплотить в жизнь все свои желания. Кроха остро реагирует на запреты, пытается обойти их любым способом, начинает предъявлять свои требования. Часто возникающие конфликты связаны с несовпадением ожиданий — малыша и взрослого. Подвергаются проверке на прочность и главные режимные моменты, например дневной сон, приёмы пищи в определённые часы. Хорошо, если в вашем доме сложились некие неизменные правила, и малыш привык к ним так же, как к шкафу, стоящему в углу комнаты. Но зачастую оказывается иначе: то, что на первом году жизни ребёнка считал нормой и выполнял беспрекословно, сейчас становится предметом ссор и противостояния со взрослым.

■ Бодрствование

Двухлетний кроха не может сам организовать свою деятельность

и нуждается в руководстве со стороны взрослых. Ему недостаточно сказать: «Пойди, поиграй сам!» Это слишком абстрактная и сложно выполнимая задача. Позаботьтесь о том, чтобы после совместных игр наступало время свободной игры, чтобы какая-то из игрушек осталась у малыша и он вдоволь наслаждался самостоятельным изучением её свойств. Например, мы строили гараж и «укладывали спать» в него все машины, а последнюю машинку спать не отпустили. Пусть малыш сам решит, как с ней поступить. А что сделать с любимой куклой? Конечно, уложить её спать. Обратившись к ребёнку речь должна содержать схему действия, которое вы ожидаете. Например: «Давай достанем тарелочки и ложки, и будем кормить кукол!»

Постепенно привносите в игру короткие и простые сюжеты. Обыгрывайте «сложные» жизненные ситуации. Например, Зайка хочет поиграть с машинкой, а Мишка ему не даёт. Про-

ЖЕЛЕЗНО — ПОЛЕЗНО!

На правах рекламы

Все мы прекрасно понимаем, грудное молоко является идеальным продуктом питания для малыша грудного возраста, но наступает момент, когда только грудного молока становится недостаточно для нормального физического и интеллектуального развития ребёнка, так как оно не покрывает его растущие потребности.



рушаются условия для нормального роста и формирования всех систем организма. Особенно тяжёлыми последствия могут быть для становления психомоторных, речевых навыков, абстрактного мышления, памяти и поведения. Дети, испытывающие дефицит железа, как правило, более вялые, быстро устают, чаще болеют, простужаются, поскольку железо также играет исключительно важную роль в формировании иммунного ответа организма.

Одним из наиболее «дефицитных» микроэлементов для детей старше 6 месяцев является железо, поскольку к этому моменту истощаются запасы, «полученные» при рождении, а железо, поступающее с грудным молоком, не покрывает потребности малыша, который к этому моменту удваивает массу тела и активно развивается. Недостаточное поступление железа с грудным молоком является основной причиной развития железодефицитной анемии (ЖДА), которой так часто пугают мам. Какими же проблемами может грозить этот диагноз вашему малышу?

Железо — основной компонент гемоглобина — белка, который отвечает за «доставку» кислорода к клеткам организма человека. При дефиците железа клетки и органы малыша недополучают кислород и страдают от хронической гипоксии («задыхаются»), то есть на-

Для профилактики ЖДА в рацион детей старше 6 месяцев необходимо вводить мясной прикорм, поскольку именно мясо является основным источником гемового железа, которое практически полностью усваивается в организме, в отличие от негемового железа, содержащегося в растительной пище. Однако этим полезные свойства мяса не исчерпываются. Мясо является богатым источником полноценного животного белка, содержащего широкий спектр аминокислот, важных для растущего организма. Кроме того, в мясе содержатся цинк, магний, витамины группы В, фосфор и калий. Все эти витамины и минералы необходимы для полноценного развития и роста ребёнка.

Сколько же мяса нужно давать малышу, чтобы он получал необходимое ему количество железа? Ответ прост — ребёнок

должен получать мясной прикорм ежедневно. Объём ежедневной порции будет колебаться в зависимости от возраста вашего малыша. В 6 месяцев ребёнок должен съедать 30 г мясного пюре, в 7 месяцев — 50 г, в 8 месяцев — 60 г, в 9–10 месяцев — 70 г, в 11–12 месяцев — 80 г. В возрасте от года до полутора лет ребёнок должен съедать не менее 100 г мяса в день.

Одним из ключевых моментов в период введения мясного прикорма является его качество. И здесь предпочтение лучше отдавать продуктам промышленного производства, так как, покупая мясо в магазине или на рынке, мы не всегда можем быть уверены в его качестве и безопасности. А для приготовления детских мясных пюре используется мясо, прошедшее жёсткий ветеринарный, токсикологический и микробиологический контроль. Только пюре промышленного производства имеют высокую степень измельчения (гомогенизации), которой практически невозможно добиться в домашних условиях и благодаря которой мясо будет легко усваиваться ребёнком уже в 6 месяцев.

В заключение хочется отметить, что и после года ребёнок должен получать мясо каждый день и не в виде сосисок, колбасы и пельменей. Это должны быть специальные блюда из качественного сырья.


ИНСТИТУТ ДАНОН
Питание во имя здоровья

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

БОЛЬШАЯ И МАЛЕНЬКАЯ



рёшки. Давайте назовем их «платочки» и «юбочки». Когда ребёнок научится разбирать и собирать двусоставную матрёшку, предложите ему подобрать к большой «юбочке» большой «платочек» для того, чтобы получилась большая кукла, а к маленькой «юбочке» — маленький «платочек», чтобы вышла маленькая матрёшка. Эта игра уже достаточно сложная, ведь ребёнку путём примеривания и прикладывания приходится сравнивать по величине не только самих кукол, но и их части.

Освоить действия с предметами, различающимися по величине, помогают комментарии взрослого: «открой», «закрой», «большая», «маленькая», «одинаковые», «разные». Это не просто слова — это понятия, при помощи которых малыш начинает сравнивать предметы. Не требуйте от него произносить названия величины, достаточно того, чтобы он ориентировался в размерах предметов.

Возьмите две одинаковые матрёшки. В каждой из них — не менее трёх вкладышей. Предложите малышу поиграть в детский сад. Для этого поставьте матрёшек парами по росту. Вначале пойдут в парах большие матрёшки, потом средние и, наконец, самые маленькие. Вот такой получается детский сад. А теперь пусть малыш поставит матрёшек в пары так, чтобы большая матрёшка «вела» маленькую. Таким образом ребёнок практически путём будет постигать относительность понятия величины — ведь каждая средняя матрёшка будет маленькой по сравнению с большими куклами, и большой по сравнению с самыми маленькими.

Светлана ГРУНИЧЕВА,
психолог

Как познакомить малыша с понятием величины? Покажите ему матрёшку.

Для первого знакомства выбирайте игрушку с простым узором, размером не менее 15–20 сантиметров с количеством вкладышей от двух до четырех. Самая маленькая фигурка не должна быть менее 3–5 сантиметров. Вариантов занятий огромное количество. Важно давать задание и показывать возможности взаимодействия с матрёшкой последовательно, от простого к сложному. Не освой более простых игр с игрушкой, не предлагайте сложных.

Сама конструкция подсказывает ребёнку способ действия с ней. Для первого знакомства выбирайте игрушку с простым узо-

ром и небольшим количеством элементов. Хорошо, если все детали росписи будут обведены по контуру сплошной широкой чёрной линией. Тогда малышу будет легче концентрировать взгляд на рисунке. Возьмите матрёшку и внимательно, вместе с малышом рассмотрите её: «Это больш-а-а-я Мотя», «А это - м-а-а-а-ленькая». Разницу в величине матрёшек можно подчеркнуть голосом, а можно и жестом — одна матрёшка маленькая, она прячется в ладони, а другая большая, её в ладони не спрячешь.

Иногда взрослым сложно подобрать слова, обозначающие верхнюю и нижнюю части мат-



Есть выход!

В жизни человека существуют вещи, о которых, казалось бы, не принято говорить вслух. Но это не меняет сути проблемы, и запоры – тема сегодняшней консультации, достаточно серьёзно нарушают качество жизни как самых маленьких, так и людей зрелого возраста.

Хронический запор – это, прежде всего, стойкое нарушение функции толстой кишки, с урежением частоты стула менее 3 раз в неделю (для детей до трёх лет – менее 6 раз в неделю). Кроме того, для запора характерно вынужденное натуживание во время дефекации и ощущение «неполного опорожнения». Запор – не самостоятельное заболевание и даже не симптом, а сложный комплекс общих и ки-

шечных расстройств. Существуют самые разнообразные причины, приводящие к затруднённой дефекации. Прежде всего, если мы говорим о малышах, это ранний переход на искусственное вскармливание, уменьшение в рационе клетчатки – пищевых волокон, излишне жирная (в том числе и жирное грудное молоко) пища и прочее. Также причиной запоров могут быть и неврологические факторы как результат неблагоприятно протекающей беременности и родов, нейротравмы.

У детей выделяют три критических периода, когда очень высок риск развития запора: в 4–6 месяцев в момент введения прикорма, в 2 года во время формирования туалетных навыков и в 6–7 лет в период начала посещения детского сада или школы.

Обычно лечение запоров рассматривается только как дополнение к общегигиеническим нормам поведения и правильному питанию.

Важное направление в лечении запоров у детей – поиск новых лекарственных препаратов при наименьшем количестве побочных эффектов, безопасных, с возможностью длительного применения, точной дозировки. Всем вышеперечисленным требованиям соответствует препарат Дюфалак®, действующим началом которого является лактулоза – углевод, изомер лактозы. Принципиальное действие препарата Дюфалак® основано на том, что молекула лактулозы в организме человека не расщепляется ферментами тонкой кишки и остаётся неизменной вплоть до попадания в толстую. В резуль-

тате повышается осмотическое давление и за счёт притока жидкости увеличивается объём кишечного содержимого, изменяется его консистенция на более рыхлую. Лактулоза, будучи пребиотиком, стимулирует усиленный рост бифидо- и лактобактерий. Дюфалак® является мягким и физиологичным регулятором функции кишечника. Особенно Дюфалак® необходим малышам грудного возраста, при отсутствии эффекта от диеты или использования специальных молочных смесей с загустителем. Дети хорошо переносят Дюфалак®. Однако рекомендуется индивидуальный подбор дозы.

В заключение ещё раз хочется подчеркнуть, что хронические запоры достаточно широко распространены среди детей всех возрастных групп, и при их возникновении постарайтесь как можно раньше обратиться к специалисту.



На правах рекламы

Рег. уд. П № 011717/02

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

НАША ГАЛЕРЕЯ

В предыдущем номере мы предложили читателям присылать нам рисунки своих детей. И вот мы уже публикуем первые присланные работы. Их комментирует наш автор Анна ЦЫБАТОВА, преподаватель одной из Санкт-Петербургских художественных школ.



«Павлин». Марина, 7 лет



«Сипсик». Марина, 8 лет

«Павлин».

«Этого павлина нарисовала Марина год назад, когда ей было 7 лет», — читаем мы в сопроводительном письме.

Вы замечали, что юные художники очень любят всякую красоту «узаконивать»? Надел корону, и сразу всё понятно, кто тут главный. И вот перед нами сидит коронованный красавец с ресницами и клюёт волшебные ягоды. Его поза статична, но нас не покидает ощущение движения. Обратите внимание на обилие декоративных элементов на рисунке, на борьбу тёплого цвета с холодным. Мазки стремительные, смелые, автор словно боится упустить эту сказочную птицу. Крупное изображение, занимающее весь лист и выполненное «на одном дыхании», очень наглядно демонстрирует характер его создателя. Смотришь на работу и представляешь себе девочку-ураган, готовую одновременно побывать везде, обожающую всё яркое и нарядное!

«Сипсик».

«Марина очень любит сказку эстонского писателя Эно Рауд «Сипсик», — узнаём мы из присланного письма.

Глядя на рисунок, сразу угадываешь, какое событие на нём изображено. Девочка Ану взяла на прогулку свою любимую игрушку — самодельную куклу, которую собственноручно сшил её брат Март. Кукла получилась



«Бабочка». София, 4,5 года



«Улитка, улитка, покажи свои рожки!» София, 4,5 года

некрасивая, и мальчик в сердцах назвал её Сипсиком. А Ану кукла очень понравилась. И вот она заботливо укутала Сипсика одеялом и вынесла его на прогулку. Его посадили так, что звонкие капли падают прямо ему на голову. А хозяйка и не замечает этого, она воюет с вешними водами. В ручейках отражается первая весенняя радуга. Мы видим, что Марина долго рисовала эту картину. Ей отлично удалось перенести на бумагу свои впечатления от любимой книжки.

Обычно дети охотно рисуют на темы прочитанных книг, но, как правило, импульс к этому дают взрослые. Очень важно вдохновить ребёнка, предложить ему необычные материалы, поразить его воображение смелым сочетанием образов. А дальше? А что будет дальше, не знает никто, даже сам юный художник, потому что он отправляется в плавание под парусом своей фантазии в неведомые и прекрасные дали!

А вот рисунки девочки помладше. «София — большая любительница насекомых. Она может часами рассматривать, как ползают жуки, гусеницы и улитки. Результаты своих летних наблюдений она закрепила на бумаге», — написала мама девочки.

«Бабочка».

Нарядная бабочка парит в небе высоко над деревьями. А что это за чёрные пятна? Наверно, это тучки. А может быть, пчелы? В картине юная художница передала свои знания о мире. Форма крыльев бабочки достаточно сложная, не случайная, явно подсмотренная в природе. Обратите внимание на размах крыльев, так обычно рисует смелый художник.

«Улитка, улитка, покажи свои рожки!», София, 4,5 лет.

Автору пришлось потрудиться, чтобы заштриховать замысловатые формы разными цветами. Переливаясь всеми цветами радуги, улыбается нам улитка, а вместе с ней и её друзья — бабочка, божья коровка. Свет от солнца идёт необычными зигзагообразными лучами и заполняет всё пространство листа. На рисунках не изображён сам автор, четырёхлетняя София, но кажется, что она говорит нам: «Я так же тонко чувствую природу, как и моя прекрасная бабочка», «Я такой же неспешный и вдумчивый наблюдатель, как моя разноцветная улитка».

НАРУШЕНИЕ РЕЧИ

У современных дошкольников часто наблюдаются речевые расстройства. Не отразится ли это на их будущей учебной деятельности? Не страдают ли при этом значимые функции? За разъяснениями мы обратились к Валентине КАМЕНСКОЙ, заведующей кафедрой психологии и психофизиологии ребёнка Института детства.

Понимание связной речи взрослых, способность быстро находить нужные слова и строить понятный ответ формируются на всём протяжении дошкольного детства. Общее недоразвитие речи — этот диагноз ставится достаточно часто, и не только в случае грубых нарушений речевого развития, но и при лёгких формах нарушений (например, при плохо грамматически оформленной речи, но при этом неплохом её понимании). Лёгкая степень речевых нарушений, в принципе, не мешает детям учиться в обычной школе. Однако если речевые нарушения своевременно не скомпенсированы, то успешное освоение школьной программы вряд ли возможно. Учителям и родителям необходимо учитывать некоторые интеллектуальные особенности таких детей. Каковы они?

Сошлюсь на результаты недавнего обследования, в котором принимали участие старшие дошкольники 6–7 лет со средними и лёгкими речевыми нарушениями, а также дети, у которых не было замечено явных речевых расстройств.

Мы тестировали дошкольников с помощью специальной компьютерной программы, включающей в себя несколько простых и сложных тестовых заданий. Детям предъявлялись вперемешку сложные (зрительно-звуковые) и про-

стые (зрительные) образы. Эти образы нужно было воспринять и проанализировать, а также дать ответную реакцию на них. Например, если на экране монитора появляется красный треугольник в сопровождении звукового гудка, то необходимо быстро нажать на клавишу. Напротив, увидев треугольник без звукового сопровождения, ребёнок должен воздержаться от нажатия клавиши компьютера, то есть затормозить двигательную реакцию. Чтобы справиться с заданием, нужно проявить предельное внимание и слушать, будет гудок или нет.

Дети с речевыми нарушениями реагировали на сигналы достаточно быстро, примерно так же, как остальные их сверстники. Но вот качество выполнения заданий было у них невысокое. Дети без отставаний в развитии речи имели существенно меньше ошибок. Оказалось, что всем дошкольникам было достаточно сложно воздержаться от нажатия клавиши компьютера. Это объясняется возрастной и/или индивидуальной незрелостью коры лобной доли. Участие нейронов лобных отделов коры требуется для срочной перестройки сенсомоторных реакций. Наибольшее количество ошибок в этом случае допустили дети с речевыми нарушениями. Можно предположить, что у детей с проблемами речевого раз-

вития в целом отстаёт формирование тонких процессов восприятия зрительной и особенно слуховой информации, которые в существенной степени определяют развитие интеллекта и речи. Кроме этого, у таких детей ниже способность сосредотачивать своё внимание на задании.

Учить восприятию слуховой информации необходимо с раннего детства: читайте детям сказки и, как позволит возраст, по б у ж - дайте

Врачи отмечают

Основная проблема детей с нарушениями речи — это сниженная скорость обработки слуховой информации

пе -
ре -

сказывать их. Пусть это вначале плохо получается, но необходимо упорно работать со слуховой стимуляцией и со слухом. Как можно больше говорите, побуждайте ребёнка задавать вопросы и получать на свои вопросы ответы. Другими словами, делайте все, чтобы малыш пользовался устной речью и понимал обращённую к нему речь. Если нужно, запишите его в специализированный детский сад или к частному логопеду. Специализированную помощь нужно оказывать с 2–3 лет. Это все окупится потом. Вообще, при полноценной дефектологической работе и при участии родителей можно добиться больших успехов. И тогда в школе проблемы с восприятием информации на слух будут проявляться у ребёнка только в ситуации дефицита времени.

Непоседа

Эти дети – проблема для родителей, воспитателей, учителей, одноклассников. А самое главное – для самих себя. Они остроумны и невыносимы, смешливы и плаксивы, забавны и неугомонны. А может быть, они больны?

Гиперактивные дети постоянно пребывают в движении, игрушки у них вечно поломаны и разбросаны, учебные принадлежности в беспорядке. «За ребёнком никто не следит!» – твердят педагоги. Но такие дети, и правда, совсем не злокозненные. Они просто нетерпеливые, непоседливые. В играх провоцируя конфликты, на занятиях вскакивают с места, выкрикивают что-то, у многих из них «рот не закрывается». У них неплохой интеллект, но гиперактивный ребёнок ни одной сказки, ни одной песенки, ни одной задачи не знает до конца. Он спешит, делает множество глупых ошибок, старается ответить, не дослушав вопроса, в тетрадках множество помарок! Обидно. Но синдром дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ) – особое психопатологическое состояние, и подход к такому ребёнку должен быть особым.

Причины возникновения? Среди предрасполагающих факторов – патология беременности у матери, курение, употребление алкоголя, генетическая предрасположенность, трудные роды, черепно-мозговые травмы и прочее. В результате воздействия не-

благоприятных факторов при нормальном уровне интеллекта замедляется созревание систем мозга, обеспечивающих внимание, память, восприятие; отстает формирование процесса торможения.

Как помочь?

- Правила и инструкции для детей должны быть ясными, краткими.
- Реакции взрослых на поступки, вопросы ребёнка должны быть быстрыми, незамедлительными. Это относится как к поощрению, так и к наказанию.
- Придумывайте всё новые награды и поощрения – это способ поддержать интерес ребёнка к полезным делам.
- Используйте метод предвосхищения. Детей надо заранее готовить к предстоящим событиям.
- Заведите дома чёткий распорядок дня.
- Избегайте совместного с ребёнком посещения магазинов, рынков.
- Утомление усиливает возбудимость ребёнка, поэтому через каждые 20 минут нужен отдых.
- Постоянно наблюдайтесь у детского врача – невролога, психиатра.
- Дети могут посещать массовый детский сад, но лучше не на полный день.

• При чрезмерной активности рекомендуется лечебное питание. Обилие сахара и сладостей увеличивает возбудимость, усиливает утомление. Заменяйте конфеты фруктами. Пища должна быть богата витаминами группы В, С, фолиевой и пантотеновой кислотой.

В настоящее время у детей с СДВГ выявлены нарушения энергетических процессов в тканях мозга. Для коррекции таких нарушений психологического развития и поведения у детей хорошо зарекомендовал себя лекарственный препарат метаболического действия Элькар®, оказывающий положительный эффект на энергообмен в организме. Препарат представляет собой 30%-ный водный раствор левокарнитина – вещества, родственного витамину группы В. Препарат разрешён к применению с самого раннего возраста, практически не имеет противопоказаний, но перед его приёмом необходима консультация специалиста.

Алексей КРАПИВКИН,
кандидат медицинских наук,
невролог

На правах рекламы



Рег. уд.: ЛСР-006143/10-300610

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



Возводим свог

Плоскостопие – показатель неблагополучия всего организма. Известно, что, например, дети 7-8 лет с плоскостопием уступают своим сверстникам по основным показателям физического развития – массе и длине тела, окружности грудной клетки. Предлагаем упражнения для профилактики этого заболевания.

- Сесть на пол или на табурет, сильно прижать пальцы ног к подошве, а затем снова их с силой распрямить (подобное упражнение хорошо и для кистей рук).

- Сядем на стул или на пол. «Познакомим» друг с другом пятку и пальцы правой ноги. Для этого пальцами руки держим пятку и продвигаем ступню к пальцам ног. В результате ступня начнёт двигаться волнообразно. Теперь выполним упражнение в обратную сторону – подожмём пальцы, но на этот раз сдвинется уже пятка.

- Массаж ступни. Сесть на табуретку и вытянуть ноги, поставить ступню правой ноги чуть повыше икры левой ноги и сильно массировать её. Массировать поочерёдно то одну, то другую ногу.

- Сесть на пол и подбрасывать ногами маленький мячик, не трогая его руками.

- Сесть на пол или табуретку, поставить ступню на теннисный мячик. Катать мячик то к носку, то к пятке. Это очень хороший массаж для ног. Ноги время от времени надо менять.

- Сесть на пол, разложить перед собой в линию десять колец. Перед кольцами положить по шарик. Опустить шарики в кольца поочередно: пять – пальцами правой ноги, пять – левой. Затем вынуть шарики руками и положить их перед кольцами. Потом взять кольца и опустить их на шарики. Шарики из колец можно тоже вынуть пальцами ног.

- Сесть на пол, согнуть ноги в коленях, колени раздвинуть в стороны, а ступни приблизить одна к другой. Пальцами ног взять по пруту (или большие вязальные спицы, карандаши). На один прутик набросить колечко с другого прутика, как

петлю при вязании. Затем нанизать на прутик несколько колец и «сплести несколько петель» или же надеть все кольца сразу.

- Скатываем платок. Сесть на пол или на табурет и расстелить перед собой платок. Выдвинуть вперед одну ногу, распрямить пальцы, ухватить ими платок и подобрать часть его под ступню. Затем снова распрямить пальцы и подобрать новую часть платка. И так повторять до тех пор, пока платок не исчезнет под ступней полностью. Сначала делаем это упражнение одной ногой, потом второй, а под конец двумя ногами одновременно.

- Стоя на двух или на одной ноге, крепко взяться для поддержки за что-нибудь рукой. После этого подняться на пальцы и опуститься на пятки. Следите за тем, чтобы не получилось прыжка! Колени выпрямлены.

- Начертить на полу мелом линию и пройти по этой линии, удержав равновесие. Одну ступню нужно ставить вплотную перед другой, колени сгибать нельзя.

- Вы видели когда-нибудь, как ходит обезьянка? По земле она ходит точно так же, как и по дереву: на внешней стороне ступни, сжав пальцы ног внутрь, словно держась за невидимую ветку. Чтобы ходить, как обезьянка, ноги надо слегка согнуть в коленях.

- Пальцами ног удержать один шарик, потом попробовать удержать два шарика или больше.

- Взять теннисный мяч, сильно сжать его между ступнями. После этого ходить на внешней стороне ступней.

- Зажав мяч между ступнями ног, прыгать на внешней стороне ступней.

Евгения БАБЕНКОВА,
кандидат педагогических наук

ЧТОБ ЖИВОТИК НЕ БОЛЕЛ...

Симптомы диспептических расстройств – наиболее часто встречающиеся в детском возрасте. Их причиной могут быть самые разнообразные заболевания желудка и кишечника. С повышением качества диагностики выяснилось, что нередко диспептические расстройства могут быть проявлением заболеваний, получивших название «функциональных».



На правах рекламы

Согласно данным Бюро медицинской статистики Департамента здравоохранения города Москвы за 2007–2008 гг. болезни органов пищеварения у детей до 14 лет занимают седьмое место, а среди подростков уже пятое.

Симптомы, характерные для диспептических расстройств могут появиться очень рано. Но чаще, дебют расстройств совпадает с началом посещения школы. В дальнейшем, когда ребёнок уже способен более подробно рассказать, что его беспокоит, дети начинают жало-

ваться на изжогу, чувство тяжести, переполнения и вздутия в животе. Конечно, эти симптомы могут свидетельствовать уже о хроническом процессе: воспалении в пищеводе (эзофагите), желудке и двенадцатиперстной кишке (гастродуодените). Такие заболевания как холецистит и панкреатит в детстве встречаются крайне редко. И одного ультразвукового исследования для постановки подобного диагноза недостаточно.

И, всё же, чаще у детей встречаются так называемые, «функциональные», связанные с нарушением моторики желудочно-кишечного тракта, заболевания.

Диагноз функционального заболевания ставится, если ребёнок жалуется на приступы колик или спазмов в животе, когда не обнаруживаются органические причины (воспаление, язва и пр.). Иногда у детей с хронической болью в животе отмечаются эмоциональные расстройства.

Без адекватного лечения у детей могут развиваться: гастроэзофагальная рефлюксная болезнь, функциональная диспепсия и гастрит, синдром раздраженного кишечника с диареей или запорами.

Значительное место в лечении диспептических расстройств, связанных с нарушением моторики желудочно-кишечного тракта, помимо режима и диеты, принадлежит препарату Тримеда-т (тримебутин) – универсальному регулятору моторики: он одновременно снимает спазм и восстанавливает моторику, снижает болевую гиперчувствительность. Он действует на всем протяжении ЖКТ, эффективен при болях, спазмах, вздутии живота, диарее и запорах. То есть, именно у тех детей, у которых развитие симптоматики вызвано стрессом и социальным напряжением. С помощью Тримедата купируется спазм, кишка освобождается от содержимого и боль уходит. Препарат сочетается с другими лекарствами и обладает хорошим профилем безопасности. В России зарегистрирована форма Тримедата, которую можно применять детям с 3 лет: таблетки по 100 мг. Режим дозирования препарата Тримеда-т® зависит от возраста: детям с 3 до 5 лет назначается по 25 мг 3 раза в день, с 5 до 12 лет – 50 мг 3 раза в день, с 12 лет – 100 мг 3 раза в день.



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

Буду жить вечно?

В нашей семье умер близкий родственник. Прошёл уже год, а мы так и не сказали дочке об этом, боюсь её реакции. Время от времени она спрашивает нас о дедушке. Что делать? Отводим глаза, переводим разговор на другую тему. Думаю, она догадывается, и сама в конце концов всё поймёт. Как-то она спросила: «Мама, а ты умрешь?» Обсуждать с ней дальше эту тему?

Марина С., Москва

Комментирует кандидат психологических наук
Татьяна АВДУЛОВА:

Это весьма типичный случай. Современные дети часто оказываются изолированными от общего горя и получают информацию о смерти близкого человека лишь спустя некоторое время. Взрослые при этом руководствуются соображениями защиты детей и стремлением уберечь от психических травм уязвимую детскую психику, но такая «защита» иногда травмирует больше, чем непосредственный опыт участия в печальных событиях.

Ситуация утраты близкого человека — эмоциональная травма в любом случае, но если ребёнок включён в горевание вместе со всеми членами семьи, то от них он приобретает опыт того, как можно справляться с тяжёлыми потерями, как сохранять память о близком человеке, как поддерживать друг друга, воспоминаниями облегчать горе. Горевание — главный путь исцеления, как для взрослых, так и для детей. Отвлечёсь, не думать, забыть — такая позиция формирует скрытые страхи. Когда ребёнок исключён из семейных событий (а это случай, описанный в письме), он оказывается предоставленным сам



себе и не видит конкретных моделей поведения, которые помогают их прожить. Кроме того, в воображении маленького ребёнка картина смерти может принимать самые причудливые образы. Не очень подконтрольное сознанию детское воображение может нарисовать картины, гораздо более страшные или отталкивающие, чем реальность.

Открытие, что жизнь конечна, ребёнок чаще всего делает в возрасте от четырёх до семи лет. В дошкольном возрасте активно развиваются память и образное мышление, и у детей начинает формироваться картина прошлого и представления о будущем. Они с удовольствием выбирают себе будущую профессию, задумываются о родительстве. Затем мысль движется дальше, и возникает вопрос: «А что, разве я не буду жить вечно? Неужели мои родители не будут со мной всегда?»

Одним из главных переживаний этого возраста становится утрата чувства безопасности.

Не игнорируйте чувства ребёнка, не отмахивайтесь от его переживаний: «В твои ли годы рассуждать о смерти!» Обсудите его сомнения, дайте возможность поделиться своими чувствами. Разделённые с близкими негативные переживания наполовину теряют свою силу. Дети, в отличие от взрослых, не могут проживать горе внутри себя. Вместе с тем, понимание абсолютности и безвозвратности потери приходит только в подростковом возрасте, поэтому дошкольники обычно не способны на сильную скорбь.

Шокирующий родителей вопрос «когда вы умрете?», конечно, не связан ожиданием смерти, а является попыткой разобраться с будущим. В такой ситуации родителям стоит поддержать ребёнка и успокоить его: «Я собираюсь жить долго, чтобы ты успел вырасти, повзрослеть, начать работать. У тебя появится своя семья, и ты не будешь один».

Само осознание: «Я жив, а другой человек — нет, на его месте мог бы быть я», — рождает у детей чувство вины и страх смерти. Всё лучше осознавая себя, дошкольники склонны видеть в себе причину многих событий: баловался и шумел — папа ушёл из семьи, не слушался — бабушка заболела и умерла. В периоды тяжёлых семейных испытаний ни в коем случае не возлагайте на ребёнка ответственность (даже минимальную) за происходящие события, не стыдите и не вызывайте у него чувство вины.

Non stop!

На правах рекламы

Позади изнурительная зима с короткими днями и длинными ночами, потеплениями и похолоданиями. И, казалось бы, вот-вот уже настает долгожданная весна с радостным настроением, ожиданием чего-то нового. Но нет: уже апрель и не звенит капель, а ОРЗ продолжает твёрдой поступью шагать по детским садам и школам. К сожалению, с погодой ничего не поделаешь, а вот против вирусов хорошо бы вооружиться. Советы даёт врач-иммунолог, кандидат медицинских наук Ольга ЕФРЕМОВА.

Частые ОРЗ неприятны своими последствиями: риском развития хронических заболеваний носоглотки и лёгких. Непрекращающиеся болезни влекут за собой много педагогических проблем: ребёнок не посещает занятия в школе и кружках, начинает отставать.

Каковы же причины частых ОРЗ?

Конечно, у некоторых детей может быть и нарушение функционирования иммунной системы, и генетическая предрасположенность. Но этот год особенно урожайный на инфекции. Причины и в экологическом неблагополучии, посещении детских коллективов болевающими или полностью не выздоровевшими детьми, нерациональном питании, дефиците витаминов, в стрессах и перегрузках.

Как уберечься

Прежде всего, приходя домой с улицы или из школы, сразу же тщательно вымойте руки: вирус длительно время сохраняется в



активном состоянии на коже. Затем промойте нос с помощью спрея с морской водой. Посещая выставки, музеи, метро, не стесняйтесь надеть на ребёнка маску, меняя каждые два часа.

Если ребёнок заболел

Терапию ОРЗ обычно начинают с назначения иммуномодуляторов — средств, активизирующих собственные защитные силы организма. 70% острых респираторных инфекций имеют вирусную природу и потому не требуют назначения антибиотиков, а их

приём при ОРЗ не приводит к сокращению сроков лечения.

Одним из наиболее эффективных и безопасных иммуномодуляторов является отечественный препарат Полиоксидоний®. Он является не только классическим иммуномодулятором, но и обладает выраженными защитными (антиоксидантным, детоксицирующим и пр.) эффектами. Выраженная иммуномодулирующая активность препарата обусловлена его прямым воздействием на иммунные клетки, уничтожающие вирусы и бактерии, стимуляцию антителообразования. Полиоксидоний® способен повышать функциональную активность нейтрофилов, повышать естественную устойчивость организма к бактериальным и вирусным инфекциям. Препарат защищает клетки от повреждающего воздействия ряда токсинов.

Полиоксидоний® назначают как в острой фазе, так и в фазе ремиссии вирусного заболевания. Он в два раза сокращает срок болезни и в три раза быстрее снимает симптомы интоксикации. В настоящее время накоплен большой опыт применения препарата для профилактики обострений респираторных заболеваний у детей. Таблетки Полиоксидония принимают ежедневно (сублингвально или перорально) 1, 2 или 3 раза в сутки: взрослыми — в дозах 12 мг или 24 мг, подростками от 12 лет — в дозе 12 мг. Суппозитории 12 мг применяются у взрослых (6 мг — у детей старше 6 лет) ректально по 1 суппозиторию 1 раз в сутки после очищения кишечника.

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



■ «Загадки»

Откройте сказки из сборника «Разноцветные зверята» М. Пляцковского. Объясняем ребенку правила игры: «Я буду рассказывать о зверятах. Каждый рассказик — это загадка, в ней спрятана кличка детёныша зверя или птицы. Отгадай!» Сначала (до знакомства со сказками) загадки-описания предлагает ребёнку взрослый, затем (после чтения сказок) «загадки» может составить малыш.

— У ежонка острые иголки, по-другому — колючки, они колются. Как назвали маленького колючего ежонка? (Колюнчик).

— У мамы-утки беспокойный утёнок, он громко крикает, всегда крикает, везде крикает, поэтому его назвали... (Правильный ответ — Крикчик. А дети с удовольствием придумывают дальше — Крикушонок, Беспокойчик).

По аналогии ребёнок может составить загадки про щенка Тявку, поросёнка Кнопку, лягушонка Прыг-Скок, крокодила Зубастика, телёнка Рогалика и

Чувствует ли ребёнок культурную среду? Понаблюдайте, как он улавливает смысл «говорящих» слов.

Говорящие имена собственные приходят к нам из жизни, из книг, чаще — из сказок. Настоящим кладом необычных имен и названий являются тексты сказок «Незнайка в Солнечном городе» Н. Носова и «Разноцветные зверята» М. Пляцковского. Помните Незнайку, Ворчуна, Растеряйку, утёнка Крикчека, доктора Пилюлькина? На основе прочитанного можно поиграть с детьми в увлекательные игры со словами.

чему одного коротышка зовут Ворчун? — и дети с удовольствием озвучивают свои догадки: «Этот мальчик всегда ворчит, а раз ворчит — значит Ворчун».

Чем богаче, ярче, точнее словарный запас дошкольника, тем выше уровень развития его языковой способности, языкового сознания

■ «Объяснялки»

Выберем из сказки Носова несколько имён коротышек. Например: Ворчун, Растеряйка, Синеглазка, Пончик. Обсудите с малышом, почему им даны такие необычные имена? Если он затрудняется, дайте подсказку — наверное, чтобы по ним догадаться о том, какой это герой, что он любит, какие у него достоинства или недостатки. По-

на очереди другие имена, фамилии или прозвища — Торопыжка, Сиропчик, Знайка, Незнайка, Молчун, Авоська и Небоська. А еще «говорящие» названия населённых пунктов, рек, озёр, улиц и бульваров. Почему в Цветочном городе улицы, бульвары носили такие названия — улица Колокольчиков, улица Одуванчиков, бульвар Васильков, аллея Ромашек?

братьев-воробьят Чика и Чирика. В одних загадках подчёркиваются яркие признаки внешности (носик кнопкой у поросёнка, рога у телёнка), в других — особенности движения (прыгает и скачет, как лягушонок), в третьих — обыгрывается умение животных издавать определённые звуки.

«Объяснялки» — игра посложнее. Чтобы расшифровать

имена, клички, названия из других произведений, мультфильмов, требуется некий кругозор. Почему Чебурашка зовётся Чебурашкой? Он получил своё имя от слова «чебурахнулся» значит «упал» (это диалектное слово, которое в прошлые времена использовали в некоторых регионах). Имя Дюймовочка дали сказочной девочке, которая была ростом в один дюйм (мера длины, равная 2,54 см), а Золушкой прозвали бедную девочку, которая спала в ящике для золы.

Если малышу интересно, то можно раскрыть секреты каких-нибудь знакомых вам географических названий (например, городов Нижний Новгород, Сергиев Посад, Звенигород, Волоколамск, Зеленоград, московских улиц и переулков — Варварка, Ильинка, Чистопруд-

ный бульвар, Толмачёвский переулок).

Понравилось? Тогда обыграйте клички знаменитых котов (Матроскин, Заплаткин) и известных собак (Каштанка, Кусака, Белолобый), различные прозвища дяди Степы (Каланча, Вышка, Семафор).

■ «Выдумлялки» или «Вспоминалки»

В этой игре предложите ребёнку угадать по описанию придуманные нами или встречающиеся в жизни «говорящие» клички, фамилии, названия, а затем поменяться ролями. Если ребёнку трудно, то можно научить его вместе с нами придумывать или находить «говорящие» наименования и загадывать их другим. В загадках можно предусмотреть повторы ключевых слов, они будут сигналами для отга-

дывания. Обращайте внимание детей на повторяющиеся слова или слова одного корня.

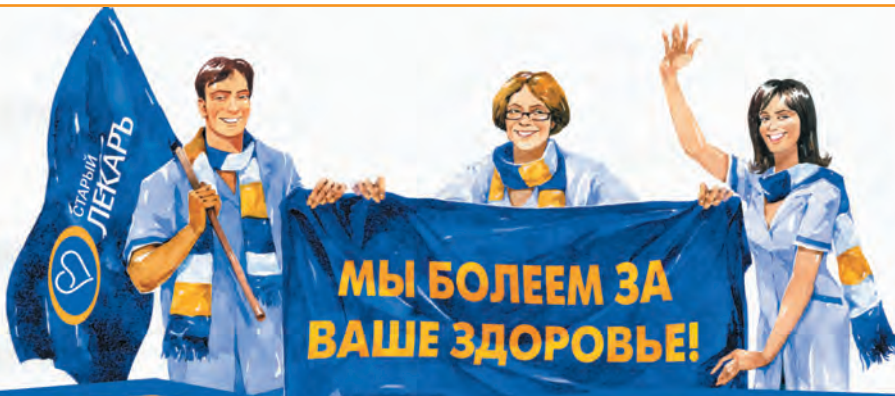
— Петух был голосистый, по другому — горластый. Соседи сердито говорили: «Вот горластый, дерёт своё горло, настоящий... (Горлач).

— Щенок был маленький, весил всего 400 граммов, а это по-старому — фунт или по-другому — фунтик, поэтому щенку дали кличку по его весу, только назвали ласково — как? (Фунтик).

— У меня в аквариуме есть крылатая рыбка. Это скалярия. У неё плавники будто крылья, я назвала её... (Крылатка).

Давайте будем сообща развивать у наших детей интерес к слову, к его истокам, к его рождению.

Галина БАБИНА,
кандидат педагогических наук



Зинерит для лечения угревой сыпи 30 мл

580-



Кальций Д-3 Никомед жевательные таб. N100

450-



Supradin шип. таб. N10

275-



Некст таб. N6

105-



Линекс капс. N48

515-



Ксимелин спрей 10 мл

160-

О ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ И ПОБОЧНЫХ ДЕЙСТВИЯХ СПРАШИВАЙТЕ У ВРАЧА
ВНИМАТЕЛЬНО ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ ПО ПРИМЕНЕНИЮ
ПРЕДЛОЖЕНИЕ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО С 01 ПО 30 АПРЕЛЯ

ЭКЗАМЕН НА ДОМУ

Началась запись детей в школу. Готов ли ребёнок стать первоклашкой?

Требования к младшеклассникам и будущим первоклассникам постоянно возрастают. Довольно часто при поступлении в первый класс дошкольника просят прочитать печатный текст, сосчитать или выполнить некие задания на логику и интеллект, требующие довольно обширных и системных знаний об окружающем мире. Желание отдать малыша в «хорошую школу» с высокими требованиями побуждает родителей «закармливать» дошкольника знаниями. И в этой гонке очень часто остаётся без внимания процесс развития у детей способностей к учению, навыков получать и усваивать учебный материал. Следствием подобного однобокого отношения к дошкольной подготовке становятся трудности в обучении, неуспеваемость, частые болезни, отрицательное отношение к школе.

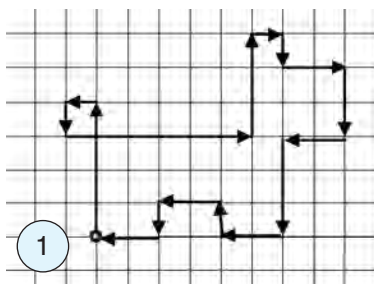
Готовность к школе включает в себя множество компонентов — это и определённый уровень физического развития, и желание получать новые знания, и многое другое. Но мне хотелось бы подробнее остановиться на способности следовать устной инструкции, умении работать с образцом и учитывать при работе сразу несколько правил. Все эти навыки являются неотъемлемой частью учебной деятельности, они требуют высокого уровня развития памяти, внимания, мышления, воображения. Ниже приведены задания, которые помогут развивать у детей эти навыки. Попробуйте выполнить их вместе с детьми. Только помните, что помогать — не значит делать за ребенка. Если

у малыша что-то не получается, задайте ему наводящие вопросы, покажите пример выполнения задания, придумайте свой, более простой вариант. Но самое главное, помните, что ребёнок дошкольного возраста развивается только тогда, когда ему интересно. Если интереса нет, то занятие превращается в рутину.

Даже если будущий ученик уже умеет читать, советую родителям зачитывать задания вслух. Так у дошкольника будет развиваться умение выполнять устные инструкции.

1. Графический диктант. Следуя инструкциям взрослого, ребёнок должен по клеточкам нарисовать собачку от начальной точки. Для начала необходимо вспомнить с ним направления — вверх, вниз, вправо, влево. Для задания понадобится карандаш и лист в клеточку с точкой на пересечении линий. Для этого отступите от края листа на 3 или более клеток слева и на 7 или более сверху. Затем прочитайте вслух следующую инструкцию:

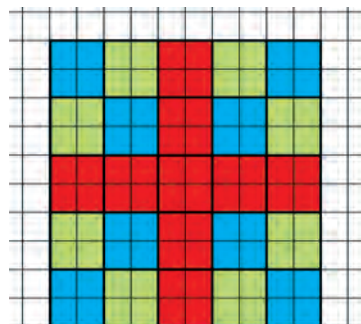
Поставь карандаш на точку. Теперь от точки нарисуй вверх линию длиной 4 клетки. Оставь карандаш там, где закончил рисовать. Теперь проведи линию на 1 клеточку влево. Направо —



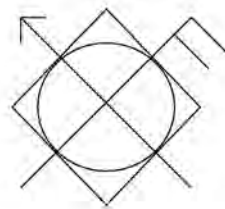
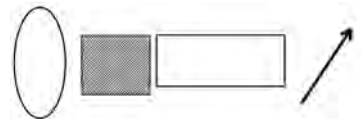
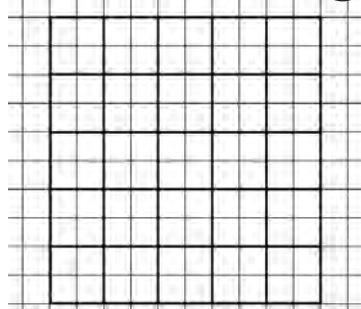
это в какую сторону? Карандаш не отрывай и продолжай. 1 клеточку вниз, 6 направо, 3 вверх, 1 направо, 1 вниз, 2 направо, 2 вниз, 2 налево, 3 вниз, 2 налево, 1 вверх, 2 налево, 1 вниз, 2 налево. Что же у нас получилось? Правильно, собачка. Теперь давай дорисуем собачке ротик, носик и глазки.

2. Срисуй образец. Раскрой нижний коврик так же, как верхний.

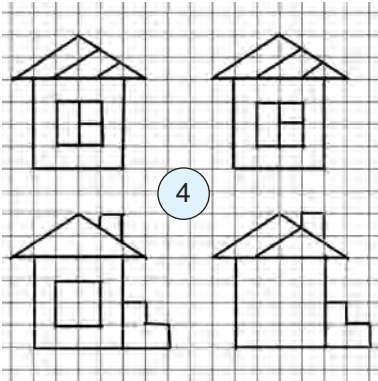
3. Запомни фигуры. Покажите ребёнку фигуры, а затем закройте их. Он должен нарисо-



2



3



вать их все по памяти цветным карандашом. Затем откройте фигуры и предложите ему исправить ошибки на своём рисунке карандашом другого цвета.

4. Дорисуй все домики так, чтобы они были одинаковыми.

5. Перерисуй точки и звёздочки как можно точнее.

6. Дорисуй недостающую фигуру.

7. Продолжи ряд. Предложенные фигуры можно заметить на другие или составить комбинацию из трёх фигур.

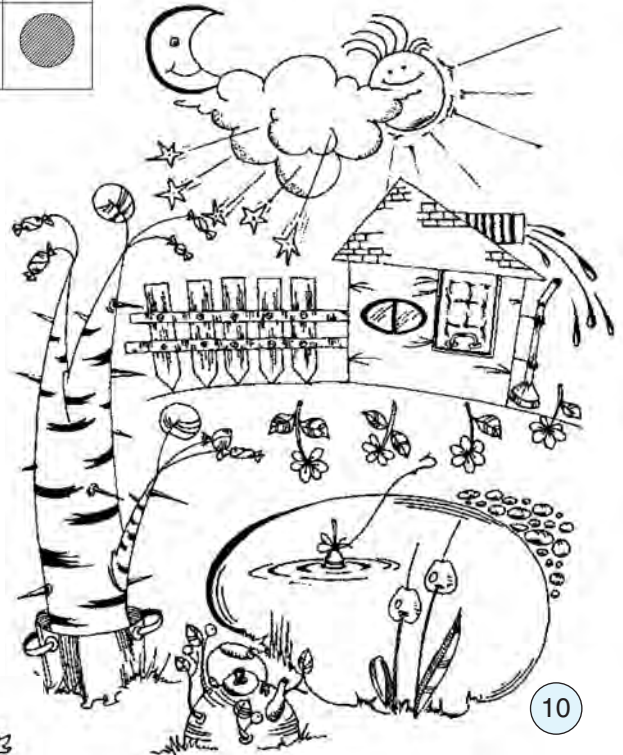
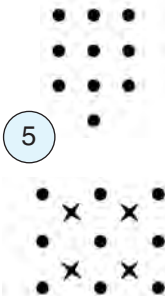
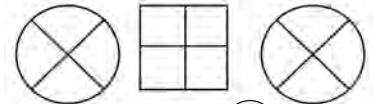
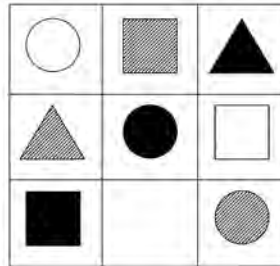
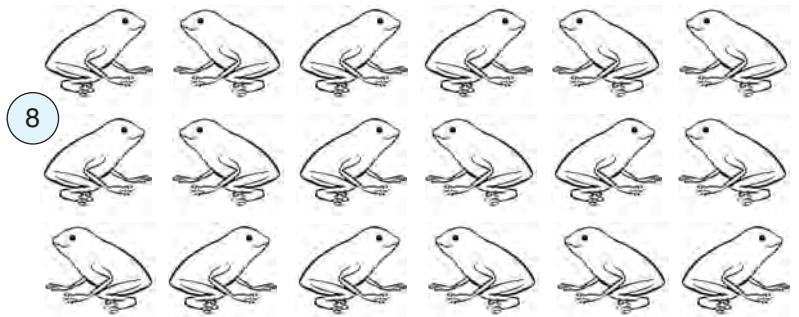
8. Разукрась всех лягушек, прыгающих направо, зелёным цветом, а налево — жёлтым.

9. Найди отличия между двумя картинками.

10. Найди и обведи карандашом всё, что на этой картинке неправильно.

11. Найди одинаковые носки. Разукрась каждую пару по-разному.

Мария ГРИНЁВА,
кандидат психологических наук



В тексте использовались задания педагогов Н.Я. Головневой, М.Н. Ильиной, Л.Г. Парамоновой.

КАК ХОРОШО УМЕТЬ ЧИТАТЬ...

Занятия в домашней обстановке

О готовности ребёнка к обучению чтению говорят несколько физиологических признаков:

- Он умеет составлять предложения. Крайне опасно начинать обучение чтению, если малыш ещё не разговаривает. У некоторых детей, которых учили читать, например, по кубикам Зайцева до того, как они начали говорить, наблюдалась задержка речевого развития. Вместо того, чтобы участвовать в живом общении, они читали и писали с помощью кубиков.

- Достаточно развит фонематический слух. Это означает, что малыш хорошо слышит каждый отдельный звук в слове, отделяет его от соседнего, знает, из каких звуков состоит слово. Он легко может подобрать, например, слово, которое начинается с буквы *к*, а заканчивается буквой *а*, или выделяет общий звук в словах «кошка, шуба, мышь».

- У ребёнка преодолены серьёзные логопедические проблемы. Когда малыш не выговаривает половину алфавита, это, во-первых, нарушает фонематический слух, а во-вторых, мешает правильно читать.

- Сформирована пространственная ориентация. Например, не вызывают сложностей понятия «право» и «лево». Ведь читать малышу придётся непременно слева направо, и никак иначе. Когда пространственная ориентация хромает, ребяташки могут, например, читать слово с той буквы, которая в данный момент им больше нравится, «зерка-

лят», путают верх и низ (и потому не могут отличить *р* от *в*).

Обычно эти признаки появляются к пяти годам.

■ Сначала выучим гласные

Мир звуков открывается для нас в подражании, воспроизведении того, что мы слышим в окружающем нас мире. Затем ребёнок учится выделять гласные, певучие и самые голосистые звуки, а заодно учится узнавать образ буквы — на гранях кубика, на страницах любимых книг, на вывесках домов.

Нарисуйте гласные буквы на кружочках диаметром 10 см красным цветом. Почему именно так? Потому что в звуковой схеме, которую предстоит освоить малышу в школе, гласный звук обозначается кружочком или точкой красного цвета. И пусть эти «бусинки» поют каждая свою песенку. Можно расклеить их по дому в разных местах и периодически просить ребёнка спеть песенку то

одной, то другой буквы. Ошибся малыш — поправьте, скажите ему, что это песенка вон той «бусинки». Через некоторое время поменяйте буквы местами, и делайте это до тех пор, пока малыш не запомнит все песенки правильно.

Когда ребёнок уже запомнил все «бусинки», поиграйте с ними в «прятки». Покажите текст с достаточно крупным шрифтом и спросите, какая «бусинка» спряталась в этом слове, попросите назвать её. Так малыш лучше запомнит графическое начертание букв, научится определять букву, написанную разным шрифтом, цветом. Делать это можно и на прогулке — просто показывайте названия магазинов, улиц, рекламные щиты и объявления. Так, между делом, малыш быстро выучит все гласные.

■ Учимся читать слог и короткие слова

Наступает период обучения чтению. Итак, гласные ребёнок уже знает. Теперь учимся слушать другие звуки — согласные. Их можно произносить по-разному — твёрдо и мягко, с ними можно придумывать слова, на-

Интерес к чтению возникает только в том случае, если ребёнок видит родителей с книгой в руках



пример, *ккк-ооо-ттт* или *ккк-иии-ттт*. Приставляем новую букву к «бусинкам» с гласными и читаем.

Когда ребёнок освоит 2–3 согласные, то можно составлять уже целые слова из 3–4 букв. Например, *ма+к, со+к, су+к*. Для этой цели очень подойдёт магнитная азбука. Сначала прочитайте слова сами, а потом прочитайте их вместе — шёпотом, а потом громко, повторяйте друг за другом как эхо. Играйте в такую игру 5–10 минут, а потом переключитесь на что-то другое.

Познакомим малыша с буквой *м*. Это мамина буква, потому что с неё начинается слово «мама». Придумайте вместе, на что похожа буква *м*. Принимайте любые варианты ответа, ведь каждый видит по-своему. Кто-то увидел клюв птицы, кто-то — качели, половину бантика, сло-

маный стол. Главное, создать образ, и тогда буква запомнится лучше. Потом буквы будут ходить друг к другу в гости. Только не *мэ* к *о*, а, допустим, *м* к *о* или *мь* к *о*. И получатся совсем разные слова. Называйте не букву — *нэ, рэ*, а звук, который она обозначает.

Затем удалите картинки и попросите найти нужное слово или прочитать написанное. Меняйте расположение картинок, намеренно читайте неправильно, чтобы ребенок вас поправил. Когда большая часть слов запомнится, берите новую группу слов и изучайте их.

Проверенный метод обучения грамоте: чтение хорошо знакомых текстов.

■ Читаем слова

Возьмите группу хорошо знакомых и приятных для ребёнка слов (из 3–6 букв), напишите их на разных листочках одного цвета и расклейте по дому. На листочке можно разместить и изображение предмета. Прочитывайте эти слова вместе с ребёнком несколько раз в день.

Такой способ обучения поможет вам быстро научить детей читать целые слоги и слова. выкроить 10–15 минут в день для этого нетрудно, да и малыш не устанет. Обучаться грамоте нужно играя, и тогда дети будут просить поиграть с ними ещё и ещё.

Елена ГУСЕВА,
педагог

Нам хочется играть!



Синяки и шишки — неизбежный спутник подвижных детских игр. Внимательная мама сразу заметит, в каком настроении любимое чадо явилось домой, и постарается не только помочь советом и ласковым словом, но и быстро залечить «боевые» отметины.

У малышей всё очень нежное и ранимое: и детская психика, и иммунитет, и кожа. Конечно, если у ребёнка серьезные повреждения кожи: ранка глубокая, загрязнена землёй, сильно кровоточит, — самолечением

лучше не заниматься. Нужно её промыть и срочно обратиться к хирургу для оказания квалифицированной медицинской помощи. Однако при лёгких травмах кожи — царапинах, ссадинах, лёгком ожоге — в домашней аптечке надо иметь средства, позволяющие быстро устранить неприятность и разрешённые к применению у детей.

Для быстрого восстановления повреждённой кожи требуется пантотеновая кислота — витамин В₅. Если в организме дефицит этого важного витамина, кожа теряет способность к быстрому заживлению повреждения. Пантотеновая кислота участвует в питании клеток кожи, обеспечении их энергией.

При травмах необходимо дополнительное количество витамина В₅. Недостаток его можно восполнить, используя крем «Депантол». Препарат содержит активное вещество дексапантенол, который в организме превращается в пантотеновую кислоту и антисептик хлоргексидин, который уничтожает попавшие в ранку бактерии. «Депантол» защищает поверхность раны от инфекции, подавляет течение инфекционного процесса, ускоряет заживление. Благодаря этому кожа хорошо восстанавливается: мелкие травмы, порезы быстро заживают, устраняются покраснение и раздражение.

На правах рекламы

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

По верхам и между строк

– Скажи, пожалуйста, у тебя есть любимая книга?

– Да. Я люблю «Сказку о царе Салтане» Александра Сергеевича Пушкина. Ну, там была война, все плохиеплыли на корабле, а наши их победили пушками, пушками. Всё.

Приведённый диалог не придуман. Это фрагмент реального разговора с второклассником одной из московских школ. При этом ни интеллектуальных, ни речевых нарушений у ребёнка нет, русский язык для него является родным. Вполне себе обычный московский школьник. И сказку Пушкина он действительно читал, причём целиком, поэтому предположение, что его ответ — это просто фантазия на тему строк «Пушки с пристани палат, кораблю пристать велят» неверно. В чём же дело?

А дело в так называемом феномене бездумного чтения. Так называют поверхностное, фрагментарное, непродуктивное и незаинтересованное чтение — чтение по принципу «что поймётся». Обнаруживается бездумное чтение далеко не сразу. Вначале, когда тексты ещё очень просты по содержанию, а ребёнок читает громко, внятно и достаточно быстро, у взрослых не возникает сомнения в том, что он хорошо понимает читаемое. Ребёнок же

на самом деле решает другую задачу — он быстро и безошибочно озвучивает текст и считает на этом свою читательскую работу выполненной. Однако по мере усложнения материала недостатки в понимании смысла прочитанного становятся все более и более очевидными.

Объяснения этому часто видят в особенностях текста — слишком объёмный, много непонятных слов, сложное построение предложений — или в том, что ребёнок устал, недостаточно сосредоточился. Но постепенно взрослые начинают замечать, что сын или

дочь практически не прикладывает усилий, чтобы понять содержание текста. Постепенно привычка к чтению по принципу «что поймётся» перерастает в привычку к чтению без понимания. При этом техническая сторона чтения (скорость, правильность) может быть безупречной, и на традиционных проверках техники чтения младшеклассник может показывать высокие результаты. Неоднозначное у таких детей и отношение к книге: кто-то искренне не любит читать, а кто-то радостно рассказывает о своей любви к чтению. Однако зачастую оказывается, что читать ребёнок любит не потому, что ему это интересно, а потому что за хорошее чтение вслух (громкое, быстрое,



безошибочное) его хвалят взрослые — родители, учителя.

Условия для возникновения подобного бездумного чтения создаём мы сами, когда, пытаясь ускорить развитие ребёнка, лишаем его возможности разумно приспособиться к новым задачам и условиям читательской деятельности. Сейчас много говорят о раннем развитии. В статьях, телепередачах, рекламных слоганах к родителям обращаются с многочисленными призывами: «не теряйте время», «воспитывайте конкурентоспособного человека, и желательно с пелёнок», «начинайте как можно раньше учить, развивать». При этом раннее развитие понимается в основном как интеллектуальное. Применительно к чтению родителям нередко советуют как можно раньше (с двух-трёх лет) начинать обучение малыша буквам и тому, как «превращать» их в слова; знакомить его с окружающим миром посредством всевозможных энцикло-

педий, а также читать произведения, рассчитанные на более старший возраст, в сокращённом или адаптированном варианте.

При такой «насыщенной» читательской жизни остается довольно мало места для чтения-слушания, неторопливых (а главное, к месту) разговоров о прочитанном (именно разговоров, а не проверки понимания или умения отвечать на вопросы полным предложением), для игр, рисунков и всевозможных поделок. Из круга детского чтения порой практически полностью исключаются традиционные сказки и детские стихи — несерьёзное это чтение, не развивающее. На смену «несерьёзному» чтению приходят энциклопедические статьи, дидактические сказки и хорошие литературные произведения, которые, однако, не соответствуют уровню читательского развития ребёнка. Так, например, одному четырёхлетнему мальчишке родители перед сном читали «Хоббита». Споры нет, Толкиен — прекрасный писатель, и «Хоббит» — замечательное произведение, только рассчитано оно на более старший возраст. Достаточных средств для понимания произве-

дения такого уровня сложности у четырёхлетки ещё просто нет.

В этом случае высока вероятность того, что всё непонятное он будет или «опускать» или подменять чем-то другим, более понятным и знакомым. Со временем это может привести к появлению и закреплению привычки к бездумному восприятию на слух, а затем, после овладения грамотой, и к бездумному чтению текстов. В школу такой ребёнок уже придёт с установкой на чтение по принципу «что поймётся».

Чтобы вернуть радость чтения и помочь развить те механизмы понимания прочитанного, которых ему не хватает, потребуются специальные усилия. В этом случае необходимо вернуться к чтению-слушанию традиционных произведений из дошкольного репертуара, «прожить» их сюжеты и смыслы в играх и творческих занятиях. Также, скорее всего, придётся читать и разбирать с ребёнком специальные (искусственные) тексты, содержащие задачи на восстановление контекста (ведь довольно много информации мы вычитываем «между строк»).

Но бывает и так, что бездумное чтение возникает у ребёнка, успешно прошедшего школу восприятия детской литературы на слух. Особенно часто это происходит на этапе обучения грамоте, когда взрослые — педагоги и родители — сосредотачивают все своё внимание на беглости и безошибочности чтения.

Представьте себе ребёнка, который пришёл в школу, имея за плечами богатый, полноценный опыт чтения-слушания. Он уже не раз с удовольствием примерял на себя судьбы множества литературных героев, волнуясь и сопереживая, негодуя и радуясь. По сути, такой первоклассник уже умеет творчески и с удоволь-

ствием выполнять всю читательскую работу, необходимую для понимания текстов из школьных учебников для начальных классов. Казалось бы, проблем возникнуть у него не должно.

Действительно, программные тексты, особенно в самом начале обучения, очень просты, просты и... малоинтересны. И если при этом по воле взрослых ребёнок читается совместного чтения, чтения для удовольствия и, следовательно, возможности знакомства с литературой, которая соответствует уровню его слушательского развития, то в скором времени интерес к чтению начинает угасать, «размывается» установка на понимание, на извлечение нового смысла. Чтение становится только «обязательной частью до-

Самостоятельное чтение ребёнка должно дозироваться, а литература подбираться с учетом его читательских предпочтений. Необходимо уделять большое внимание прогнозированию (по иллюстрации, автору, если он известен малышу, названию, части текста), иллюстрированию текста, побуждать ребёнка самостоятельно придумывать вопросы разного уровня по прочитанному, вовлекать его в участие и в подготовку литературных игр и викторин для членов семьи и друзей по заинтересовавшим его произведениям. Также полезны будут логические задачи и задачи, содержащие моральные противоречия.

Безусловно, как бы далеко не зашла ситуация, ребёнку можно помочь: иногда самостоятельно,

- Рисуйте, лепите, делайте аппликации по прочитанному. Это могут быть и герои, и особенно запомнившиеся сцены. Не суть важно, какие виды творчества выбрать, главное, чтобы это творчество доставляло вам и малышу удовольствие.

- Предлагайте ребёнку придумать продолжение любимых книг или просто сочинять свои собственные стихи, рассказы, сказки. Записывайте получившееся, не стараясь исправить неточности или стилистические ошибки, развить сюжет. Обязательно читайте малышу то, что получилось. Возможно, он сам захочет что-то исправить. Постепенно сюжеты станут сложнее, а язык ребёнка богаче и точнее.

- Играйте с малышом и его друзьями в сюжетно-ролевые игры по мотивам прочитанного. Например, можно предложить детям отправиться путешествовать в Африку, как Айболит, или устроить каникулы Бонифация.

- Не стоит ставить перед собой задачу как можно раньше научить ребёнка читать самостоятельно. Самое оптимальное время для освоения грамоты — за год до поступления в школу. Исключение можно сделать в том случае, если малыш сам проявляет интерес к буквам и просит научить его читать.

- Не прекращайте читать ребёнку книги вслух под предлогом, что теперь он уже большой и должен читать сам.

- Для самостоятельного чтения выбирайте специальные книги с укрупнённым шрифтом и короткими, но осмысленными и интересными текстами.

- И помните, что основной критерий правильности ваших действий как родителей — это удовольствие от совместного чтения, игр и творчества.

Дарья ДМИТРИЕВА

Разгадка феномена бездумного чтения проста. Она – в стремлении родителей ускорить интеллектуальное развитие ребёнка

машнего задания», с которой надо побыстрее справиться, чтобы перейти к более увлекательным занятиям. Неудивительно, что по мере нарастания объёма текстов для самостоятельного прочтения и при параллельном снижении интереса к этому занятию у ребёнка складывается привычка читать бездумно.

Детям можно вернуть вкус к чтению, но только при условии, что взрослые пересмотрят свои ценностные установки и приоритеты в обучении, откажутся от авторитарности. Наиболее продуктивным в этой ситуации будет возвращение к совместному чтению. Желательно это делать на больших произведениях, тогда вполне оправданно будет перечитывание вслух отдельных фрагментов, размышления по тексту.

иногда с привлечением специалистов. Но гораздо проще не допускать возникновения бездумного чтения. Рекомендации здесь самые простые.

- Живите с малышом нормальной дошкольной жизнью, где основное время уделяется игре, творческим видам деятельности, чтению-слушанию, общению.

- Обязательно, хотя бы 10 минут в день читайте ребёнку вслух. Ориентироваться в том, какие произведения стоит включать в круг его чтения, могут помочь детские библиотекари, воспитатели в детском саду, а также ваши собственные воспоминания, рассказы дедушек и бабушек.

- Разговаривайте о прочитанном, обменивайтесь мнениями, вспоминайте подходящие к той или иной ситуации цитаты.

КАК ЛУЧШЕ РЕАГИРОВАТЬ НА ОПАСНОСТЬ? СМОТРЕТЬ ЕЙ В ЛИЦО



Дети, которые боятся всего непредвиденного, более склонны к тревожности, — утверждают авторы исследования, проведённого в клинике Мэйо (США). В исследовании участвовали 800 детей от 7 до 18 лет. Учёные разработали два опросника — детский и родительский, по которым они оценивали степень избегания детьми

пугающих ситуаций. Например, родителям задавали вопрос: «Когда ваш ребёнок беспокоится по поводу предстоящего события, просит ли он отложить его на потом?» У детей спрашивали: «Когда ты увидишь что-то необычное, какие действия ты предпринимаешь?» Через год исследование было повторено. Одним из самых удивительных

результатов наблюдений стало то, что у детей, предпочитающих избегать малейшей опасности, тревожное состояние со временем усугублялось.

Большинство детей испытывают страхи, но у некоторых из них страхи со временем возрастают, приводя к неврозам. Если дети отступают перед всем неизвестным, новым, то тревожное расстройство закрепляется, нарушается повседневная активность. «Дети, которые придерживаются страусиной политики, не имеют возможности посмотреть в лицо своим страхам и понять, что ими можно управлять», — говорят авторы исследования.

Результаты исследования опубликованы в журнале Behavior Therapy



дочки & сыночки



СУПЕРМАРКЕТ ДЕТСКИХ ТОВАРОВ

Детская мебель 	Автокресла 	Коляски 	Велосипеды 
Одежда 	Обувь 	Игрушки 	Питание 

Адреса магазинов ищите на сайте
www.dochkisinochki.ru

УРОК В ДОМАШНИХ ТАПОЧКАХ

Как научить ребёнка самостоятельно выполнять домашнее задание? Присмотритесь, у школьного учителя есть некий алгоритм действий. Может быть, воспользуемся им?



Первоклассник — по статусу он уже ученик, а по истинному положению дел пока таковым не является. В первом классе ребёнок только учится учиться. Ему помогает в этом коллективная деятельность в классе. Он уже может на уроке запомнить, повторить, действовать по аналогии, в какой-то мере сопоставлять свою работу с образцом, но всё это он выполняет вместе с учителем. Воспроизвести эту деятельность самостоятельно ему не всегда по силам. Это связано с отсутствием или слабым проявлением мотивации, познавательной активности. Вот почему детям не всегда дается домашнее задание. Родителям, желающим помочь ребёнку, лучше действовать в унисон с учителем, дублировать его действия. Перечислим эти действия по пунктам. На каждом из них стоит остановиться отдельно.

Допустим, ребёнку задано списать предложение со сло-

вами, различающимися по смыслу из-за разных ударений. Например: Белки живут в лесу. В яйцах есть белки и желтки. Знаки ударения нужно расставить самостоятельно.

- Начинаем с адаптации к выполнению домашних уроков, к привыканию к ним. Попросите ребёнка приготовиться к выполнению задания: открыть тетрадь и освежить в памяти последний урок, прочитать записанное в классе; рассказать вам в двух словах о том, какие упражнения были уже сделаны, какие ему особенно интересны, за что похвалили в классе.

- Помогите школьнику осознать учебную задачу — чтобы он смог ответить на вопрос «чему сегодня я научился». Прочитайте вместе домашнее задание, инструкцию к его выполнению, сам текст упражнения. Наша задача — выяснить, догадывается ли ребёнок, по какой теме это упражнение.

- Покажите ученику, как важно в жизни приобрести навык, которому учит задача. Например, правильно использовать в речи слова с нужным ударением. Ведь слов, которые различаются только ударением, множество — потом-потом, замок-замок, пироги-пироги и так далее. Представим себе, а то и зарисуем, какая смысловая нелепица может произойти, если мы не сможем улавливать смысл слова из контекста предложения. Тогда, например, получится, что «На

парад идут полки», а «На стене висят полки».

- Обсудите оптимальный путь решения учебной задачи. Для этого нужно вспомнить, как учитель на уроке помогал сориентироваться в постановке удараения.

- Попросите школьника проговорить план будущих действий. Вероятно, лучше всего сначала переписать поэтапно, слово за словом, всё предложение, потом прочесть его вслух несколько раз, ставя ударение в искомом слове то на одном слоге, то на другом. Что же получается? Договоритесь о том, на каком этапе работы вы проверите работу ученика.

- Наконец, предоставьте школьнику самостоятельно выполнить задание.

- Обучите его приёмам самопроверки. В нашем случае для этого нужно перечитать написанное вслух.

И ещё один совет. Всегда обращайтесь внимание на позитивные моменты в выполненной работе. За успех обязательно похвалите. В этом залог мотивации действовать без сопровождения старших.

Согласно физиологическим нормам, на выполнение домашней работы во втором классе отводится один час, то есть 20 минут на каждый предмет (русский язык, математика, чтение или окружающий мир). Попробуйте действовать по алгоритму учителя, и спустя некоторое время вы увидите, что ребёнок станет успешнее выполнять домашние уроки и получать удовлетворение от осознания своих возможностей.

Людия РЫВКИНА,
педагог



СЕТЬ МАГАЗИНОВ

ДЕТИ

ДЕТСКИЕ ТОВАРЫ

Куртки

от **999⁰⁰**



НОВАЯ

Весенняя
коллекция

Верхней одежды

Ветровки

от **899⁰⁰**



интернет магазин «Дети»
online.defishop.ru

ЕДИНАЯ СПРАВОЧНАЯ СЛУЖБА
☎ **8-800-700-7447**

www.defishop.ru



ВСЕ НЕ ТАК

Родители часто жалуются на пассивность, медлительность детей – «он ничего не хочет», «делает всё целую вечность», «постоянно плачет». Что это – капризы, избалованность, лень? Распознать психологическое неблагополучие бывает не всегда просто.



Неврастения, или, как её ещё называют, астенический невроз – это заболевание, связанное с соматической (то есть телесной) ослабленностью. Наиболее ярко проявляется она у младших школьников, ещё только адаптирующихся к новой системе школьных требований, к повышенной ответственности, и у подростков, имеющих высокую учебную и дополнительную нагрузку, переживающих гормональные изменения, связанные с взрослением.

Узнать неврастению можно по характерным эмоциональным реакциям – раздражительности, несдержанности, гневливости – и при этом высокой эмоциональной чувствительности, плохой переносимости любого психического напряжения. Ребёнок часто расстраивается, становится мнительным. На физиологическом уровне эти переживания сопровождаются высокой утомляемостью, слабостью, вегето-сосудистой дистонией, расстройствами сна, сниженным аппетитом. У маленьких детей может появиться двигательная расторможенность, неусидчивость, «лишние» движения. Усталость бывает настолько сильной, что ребёнок просто валится с ног, у него не остаётся сил на любимые занятия. Успехи в школе при этом заметно снижаются.

Но, конечно, физическое переутомление или высокая умственная нагрузка сами по себе обычно не приводят к неврозу, они только способствуют его появлению при наличии психотравмирующего воздействия. Причинами неврастения обычно становятся:

- длительные или частые конфликты в семье;

- жёсткий и требовательный стиль воспитания;

- психологическая травма;

- слишком высокая нагрузка, которую ребёнок получает при обучении в специализированных школах с различными «уклонами», в одной или сразу двух школах дополнительного образования – музыкальной, художественной или спортивной. Конкурентная школьная среда порождает требования, которые могут превосходить реальные возможности ученика. При этом важно помнить, что завышенные требования чреватые не только чрезмерной утомляемостью, но и психологической травматизацией. Желая, чтобы ребёнок «добился чего-то в жизни» или «был самым умным», родители настолько завышают планку, не считаясь с его возрастом и состоянием, что у него не остается ни малейшего шанса удовлетворить амбиции взрослых. Астенический невроз часто встречается у детей с завышенной самооценкой и большими притязаниями. Вступая в противоречия с реальностью, ребёнок приобретает внутренний конфликт, который сложно разрешить самостоятельно, особенно если окружение – семья, школа, социум в целом – постоянно раздувают конкуренцию «взрослыми» социальными играми.

Практически всегда неврастении сопутствует соматическая ослабленность, вегетативные расстройства, в том числе после острых и хронических заболеваний. Клиническими проявлениями могут стать нарушения кожных покровов – изменение их цвета, сосудистого рисунка, кожа может стать очень сухая или, наоборот, всегда влажная. Нередки нарушения сна, голов-

ные боли, боли в области сердца. Ребёнок может жаловаться на покалывания в области грудной клетки, сердцебиение, онемение конечностей, другие неприятные ощущения. Головные боли могут усиливаться при умственном напряжении, резком осве-

стоит ли ради этих планов лишать чадо радостного, полноценного детства? Пересмотрите свои требования, приведите их в большее соответствие с возрастными – физическими, эмоциональными и интеллектуальными возможностями ребёнка.

Отличительный признак неврастении – быстрое истощение после обычной умственной или физической нагрузки, после выполнения простых ежедневных действий

жении, при включённых телевизоре, радио, в шумной обстановке. Другое нередкое явление при неврастении – расстройство желудочно-кишечного тракта. Многим родителям знакомы ситуации, когда у сына или дочери «на ровном месте», а чаще перед школой, схватывает живот, начинается тошнота, может случиться рвота, снижается аппетит, а отношение к еде в целом становится очень избирательным. Нередко нарушается сон – ребёнку становится сложно засыпать, он вздрагивает во сне, часто просыпается. Такие особенности сна, конечно, не всегда свидетельствуют именно о его нарушении. Главным критерием в таком случае станет состояние школьника при пробуждении: вялость, усталость свидетельствуют о том, что сон не выполнил своей главной задачи – не обеспечил отдыха организму.

Как же помочь ребёнку, если неврастения уже налицо? В первую очередь, снизить нагрузки. Да, при этом придётся поступиться родительскими амбициями. Но что важнее – здоровье наших детей или наши планы и ожидания?

Чтобы снять высокое напряжение, накопившуюся усталость в организме, можно взять за правило принимать теплые ванны на ночь, для взрослых школьников – контрастный душ утром. Очень полезны прогулки на свежем воздухе, соблюдение стабильного режима дня (у организма есть свои биоритмы, их нужно поддерживать), длительный, полноценный сон. Качество и продолжительность сна лучше корректировать не медикаментами, а режимными мероприятиями – проследите, чтобы перед сном были исключены любые возбуждающие занятия, особенно просмотр телевизора. Лучше совершите все вместе небольшую прогулку.

Одновременно с соблюдением этих режимных и поддерживающих условий необходимо обратить внимание на эмоциональное состояние ребёнка – какие чувства, переживания приходится ему подавлять? С какими травмирующими событиями ему сложно справиться? В какой ситуации ему может не хватать поддержки семьи?

Людмила ЗАХИРИНА,
клинический психолог



Да здравствуют прогулы!

Учебная нагрузка большинства российских школьников превышает санитарно-гигиенические нормы. Это выявил мониторинг, проведённый Институтом возрастной физиологии РАО в двух тысячах школ в разных регионах страны. Ситуацию комментирует сотрудник института, кандидат биологических наук Татьяна ПАРНИЧЕВА.

В геометрической прогрессии

Едва ли не каждые 10 лет объем знаний, который приходится усваивать учащимся, удваивается. Рабочий день школьника вместе с приготовлением домашнего задания сейчас длится 10–12 часов, а у старшекласников – по 14–15. Какое здоровье нужно иметь, чтобы выдержать это! При этом с каждым годом ситуация ухудшается, так как в школьную программу вводятся всё новые предметы: иностранный язык со второго класса, информатика. Правда, частично новые предметы вводятся за счёт сокращения программы старых. Но всё равно в среднем вместо положенных четырёх часов в день первоклассники занимаются по семь, а второклассники – по восемь часов. Даже уровень нагрузок, предписанный гигиеническими нормами, великоват для детей школьного возраста. А существует ещё один немаловажный вопрос, на который родителям нужно ответить: соответствует ли норматив возможностям ребёнка.

В профильных классах, введённых в практику школ, как раз для уменьшения учебной нагрузки, ситуация, как оказалось, ещё хуже. Частота случаев сильного утомления среди девяти- и одиннадцатиклассников составляет до 30%, а среди десятиклассников превышает 40%. Родителям придётся выбирать, что важнее – здоровье ребёнка или отличное знание английского языка.

Исследования свидетельствуют, что любое увеличение школьной нагрузки существенно ухудшает внешкольный режим, тем самым увеличивая ежедневное утомление школьников и снижая их адаптивные возможности. Согласно результатам обследований, именно чрезмерная нагрузка в сочетании с гиподинамией является главным неблагоприятным фактором школьной среды. 100% российских школьников имеют хронический дефицит сна, до 65% подвержены невротизму. Долгое время врачи считали, что «синдром хронической усталости» присущ только взрослым, но

современные исследования показали: им охвачены и дети. Увы, абсолютно здоровых подростков среди выпускников школ почти не осталось.

Чем вызваны школьные перегрузки? Причин для переутомления у детей достаточно:

- Постоянно усложняющаяся программа.

- Завышенные требования со стороны родителей. Об этом можно говорить в том случае, когда ребёнка со средними возможностями записывают в математическую школу или в школу для одарённых детей.

- Стрессовая педагогическая тактика, приводящая детей к стрессу и нервозности – первым спутникам переутомления.

- Интенсификация учебного процесса. Частично перегрузка российских детей связана с тем, что в отличие от сверстников из стран Западной Европы и США они учатся в школе не 12, а 11 лет.

- Несоответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников. В качестве примера приведём использующуюся в начальной школе методику обучения безотрывному письму. При функциональной незрелости мышц, незавершённости формирования костей кисти и фаланг пальцев, несовершенстве нервно-мышечной регуляции графических движений, которые наблюдаются у первоклассников, освоить безотрывное письмо – задача не из лёгких. Методика нарушает психофизиологическую структуру письма, требует от ребёнка выполнения биомеханически нецелесообразных движений, искусственно (из-за задержки дыхания) создаёт гипоксию. Результат такого несоответствия – не только плохой почерк, неэффективное и длительное формирова-

ние навыка письма, но и чрезмерное функциональное и эмоциональное напряжение.

- Нерациональная организация учебной деятельности. Перемены между уроками сокращаются, отменяется час активного отдыха после 3-го урока, контрольные и самостоятельные работы концентрируются в один день.

Важно отметить, что даже в случае минимального влияния каждого из факторов, их суммарное воздействие оказывается значимым, а значит, приводит к переутомлению ребенка и снижению его адаптивных возможностей.

Причин, отрицательно воздействующих на здоровье детей, бесчисленное множество. Это и низкая двигательная активность, так как многие дети часами сидят у телевизора, и чрезмерная ответственность некоторых учеников, так как они совсем не имеют свободного времени, стараясь выучить всё, что задают им по всем предметам, и плохое питание – недостаток мяса, молока, фруктов, необходимых для растущего организма.

Как проявляется переутомление? Вот наиболее типичные признаки того, что он не справляется с нагрузкой:

- плохой аппетит, недостаточный вес; если ребёнок стал худеть, то его организму нужно больше отдыха и правильно организованного питания;

- нарушение сна, ночные кошмары; ребёнок долго не может заснуть вечером или, наоборот, засыпает днём;

- эмоциональная неустойчивость, появляется беспричинный смех или плач, налицо признаки депрессии – повышенная утомляемость, слабость, потеря интереса к тем занятиям, которые раньше вызывали живое участие, неуверенность в своих силах, жа-

лобы на боли в животе, тошноту, головную боль;

- снижение успеваемости, изменение почерка; появляются несуразные ошибки при выполнении домашнего задания.

Как уберечь от перегрузок?

Не нужно предъявлять завышенных требований к своему чаду, адекватно оценивайте его способности и возможности. Не стоит придавать большое значение успехам или неудачам школьника в учебе, он имеет право на свои ошибки. Если вы видите, что он устал, а уроки на завтра не сделаны, может, следует забыть на время об учёбе? Иногда бывает полезным даже прогулять школу. Важно следить за его эмоциональным и физическим состоянием, чередовать нагрузки с отдыхом, работу над домашним заданием с занятием спортом. Необходимы прогулки на свежем воздухе и сбалансированное питание.

Важно создать ребёнку оптимальные условия для учёбы – помещение, в котором он занимается, должно быть светлым и проветриваемым, рабочее место – подобрано в соответствии с возрастом. Следите за соблюдением разумных норм внешкольной нагрузки.

Домашние задания лучше начинать в 15.00, а заканчивать никак не позднее 17.00. Врачи строжайше запрещают сидеть над

домашними заданиями после 19.00, особенно школьникам начальных классов. Это вызывает у них многие хронические заболевания, в том числе нарушения зрения, осанки и синдром хронической усталости. Чтобы уберечься от школьных перегрузок, ребёнку, в зависимости от возраста, нужно спать не меньше 8–12 часов.

Повышенная нагрузка, неадекватный режим дня и часто не очень правильное питание могут привести к снижению иммунитета школьника. Для того чтобы поддержать здоровье ребёнка, старайтесь, чтобы в его питании было достаточно витаминов, микроэлементов и других необходимых растущему организму веществ. Детям нужны частые прогулки, они являются одним из вариантов закаливания. К здоровью школьника нужно относиться очень внимательно. В этом возрасте легко пропустить какое-то заболевание или проблему, которая может дать о себе знать в будущем. Решение этого вопроса напрямую зависит от чуткости и внимательности родителей. Своевременная реакция на изменения в состоянии здоровья ребёнка поможет спасти его от многих опасностей в будущем и не позволит функциональным нарушениям перейти в хроническую патологию.

Ученики вторых классов не должны затрачивать на выполнение домашних заданий более 70 минут (1,2 часа), третьеклассники и четвертьклассники – более 1,5 часов. В пятых и шестых классах на выполнение домашних заданий отводится максимум два часа, в седьмых и восьмых классах – до 2,5 часов и в 9–11-м – до трёх часов.

	Обязательная учебная нагрузка в неделю	Максимально допустимая нагрузка в неделю с учетом посещения факультативов
1-4 классы	18–21 час	22–24 часа
5-9 классы	24–28 часов	27–33 часа
10-11 классы	27 часов	34 часа



Рис. Павла Зарослова

НА РАССТОЯНИИ

Трудно спорить с тем, что если люди заключают брак то им лучше жить вместе. Однако иногда приходится временно расставаться. Постараемся обнаружить некоторые плюсы.

Давайте попробуем перечислить основные преимущества временно раздельного проживания.

«Обретение личной автономии» — нехватка посторонней помощи порой становится отличным способом обретения внутренней устойчивости человека, учит самостоятельности в принятии решений, мобилизует его интеллектуальные, психологические и физические ресурсы. В подобной ситуации у людей есть возможность оценить вклад партнёра в строительство общей семьи и увидеть «перекос восприятия» в этой оценке. Иногда именно вынужденная автономия ведёт к формированию автономии истинной. Если к моменту физиче-

ского воссоединения семьи оба партнера сумели обрести личностную автономию, то такие отношения будут более сбалансированными, а партнёры — более зрелыми, сильными и надёжными друг для друга. Можно привести немало примеров из литературы или реальной жизни, когда вынужденная изоляция человека формировала его жизнестойкость, открывала ему новые смыслы существования, помогала увидеть новые горизонты. Из консультационной практики мне известны случаи, когда человек обретал себя именно в самый кризисный («одинокий») период своей жизни. Таким образом, если воспринимать этот период как шанс, а не как проблему, то сумма

Обретенного окажется гораздо больше Потерянного.

«Приобретение новых навыков» — например, необходимость дистанционных контактов может подтолкнуть человека к освоению электронной почты или скайпа; потребность в формировании общего информационного поля заставит завести ЖЖ-журнал и описывать там события своей жизни, рефлексировать; отсутствие оперативной психологической поддержки может стимулировать к написанию дневника или созданию творческих продуктов. Само собой разумеется, что вынужденная автономия учит каждого из супругов решать прежде всего бытовые вопросы: иногда достаточно двух месяцев самостоятельной жизни, чтобы муж научился гладить свои рубашки, а жена — снимать показания с электрического счётчика. Что касается детей, то как раз для них отсутствие одного из взрослых членов семьи может стать шансом для активного самообучения: если оставшийся родитель реально не может уделить ребёнку максимум своего времени, то последнему ничего не остаётся, как... стать самостоятельным, сообразительным и продуктивно-деятельным.

«Смена образа жизни». Не секрет, что для некоторых людей совместное проживание с другими представляет собой определённую проблему. Люди различаются не только жизненными целями, но и темпераментом, привычками, психологическими и физическими потребностями («совы» и «жаворонки», флегматики и холерики, перфекционисты и «свободные художники»). Когда создаётся семья, мало кто из будущих супругов задумывается о том, что его партнёр может существенно отличаться от него по предпочитаемому образу жизни, так как

главным аргументом для заключения брака выступают, как правило, чувства. Но с течением времени эти различия могут стать более серьёзными, и люди (порою бессознательно) начинают стремиться увеличить дистанцию. Напряжение в таких семьях нарастает пропорционально неудовлетворённости людей, и конфликты могут возникнуть якобы «на ровном месте». В подобных ситуациях вынужденная разлука может стать своеобразным «клапаном разрядки», и супруги после некоторой паузы с удовольствием вернутся к совместной семейной жизни. Например, некоторые женщины, долгое время живущие в дистантном браке, начинают испытывать дискомфорт от того, что их мужья в очередной приезд задерживаются дома «слишком долго». Это может быть абсолютно не связано с угасанием чувств, просто жена привыкла к определённому распорядку в своей жизни, и нарушение этого ритма создаёт для неё такой же дискомфорт, как и долгое отсутствие мужа.

«Расширение круга общения» подразумевает обретение каждым из партнёров новых знакомых, способных войти в круг близких людей и обогатить его. Если супругам удастся пройти испытание разлукой достойно, то в итоге семья получит существенную «прибавку» интересных идей, ресурсов. В перспективе это может послужить своеобразным психологическим допингом — как известно, познание чужой жизни и чужих проблем удовлетворяет потребность человека в новизне и отвлекает от проблем собственных. Кроме того, приобретение новых друзей открывает новые возможности для профессиональной или территориальной мобильности семьи — наличие хороших знакомых в других городах и странах

позволяет расширить выбор мест, где семья может и жить, и работать, и дать детям хорошее образование.

«Укрепление семейно-родственных связей». Здесь речь идет о том, что вынужденное отсутствие одного из партнёров иногда активизирует помощь семье другими родственниками, с которыми, возможно, в «доразлучной» жизни связи были менее интенсивными. В свою очередь, тот член семьи, который находится далеко от дома, имеет шанс понять значимость и своей семьи, и её отдельных членов, ощутить себя частью большого рода, а также расставить правильные приоритеты в своей жизни. Иногда такая переоценка приоритетов возникает и у «оставленного» супруга, из которого падает львиная доля заботы о себе, детях и других родственниках.

Как правильно выстроить супружеское взаимодействие в период вынужденной разлуки? Поскольку сегодня основой создания семьи всё больше выступают не материальные или территориальные, а психологические факторы, именно они оказываются наиболее весомыми в развитии супружеских отношений. К таким факторам относится прежде всего способность супругов удовлетворять возникающие потребности друг друга.

Первая идея заключается в том, чтобы *максимально точно определить (узнать) особенности своего партнёра*: по каким поводам он больше всего беспокоится? в каких ситуациях нуждается в той или иной поддержке? сколько времени он способен находиться в «автономном существовании»? кто из его ближайшего окружения может служить ему поддержкой и опорой? Это позволит заранее подготовиться (если отъезд не является экстренным) к

раздельному проживанию и поддерживать друг друга именно там, где это действительно необходимо.

Вторая идея состоит в том, чтобы *договориться о характере ваших контактов*: режим (периодичность, продолжительность) и форма общения (очная, дистанционная), порядок и способ связи при возникновении чрезвычайных событий. Это позволит избежать случаев, когда один из супругов может позвонить другому невремя (например, когда тот работает) и обидеться на отсутствие ответа. Далее между партнёрами может возникнуть ненужное напряжение, которое гораздо сложнее устранить, находясь далеко друг от друга. Чтобы избежать таких случаев, полезно обмениваться своими «календарями занятости» — сегодня такой сервис есть на некоторых поисковых системах в интернете. Качественная обратная связь позволит стабилизировать контакты всех членов семьи, и дистанционная встреча с отсутствующим дома членом семьи будет не менее радостной, чем его ежедневное возвращение домой с работы.

Третья идея — *максимальная открытость и информированность* — заключается в том, чтобы найти возможность как можно более подробно обмениваться впечатлениями и событиями, происходящими в жизни обеих сторон. Это можно делать как с помощью обычных и электронных писем, так и в форме индивидуальных или семейных ЖЖ-журналов, и даже с помощью создания специального семейного форума (в интернете для этих целей сегодня существует много бесплатных сервисов). Главное — чтобы описание событий было как можно более подробным, иллюстративным (не жалейте сил на размещение фотографий!), а взаимодействие крайне регулярным

и эмоционально-насыщенным. Впечатления, чувства ничуть не менее важны, чем конкретные события!

Четвёртая идея выглядит очень затратной, но эти затраты, как правило, окупаются с лихвой. Речь идёт о том, чтобы *отнести возможность регулярных очных встреч к приоритетной статье расходов*. Зачастую супруги предпочитают экономить на поездках, особенно если их разлука связана с необходимостью дополнительного заработка одним из них. Однако всё хорошо в меру, и если в дистантных отношениях возникает напряжение, появляются недомолвки, обиды, раздражение, то жалеть средств на восстановление баланса не стоит: впоследствии это может обернуться гораздо более серьёзными трагатами и даже распадом семьи. Нужно ли здесь рисковать?... Оптимальным представляется опыт одной знакомой мне семьи, члены которой живут и работают в разных городах, и даже разных странах. Несмотря на довольно ограниченный бюджет, супруги планируют время своих встреч на одной из их территорий, а в дни семейных праздников обязательно встречаются за одним столом. Плановые встречи существенно сокращают не только расходы (как известно, заблаговременное бронирование билетов выгоднее экстренных поездок), но и позволяют составить продуктивный график работы. В результате не страдает ни одна, ни другая сфера: в «рабочий» период семья не отвлекает на бытовые проблемы, а в период семейных встреч можно чуть-чуть отдохнуть от работы.

Пятая идея состоит в том, что в жизни семьи *бывают периоды, когда дистанционное взаимодействие может оказаться разрушительным для всех*.

К таким периодам относятся:

- *начало семейной жизни* (когда

процесс формирования семейной системы находится в активной фазе); например, отъезд молодого мужа на заработки породит не только недоверие к оставшейся молодой жене, но и может способствовать эмоциональному отчуждению жены от мужа, «променявшего» её на деньги;

- *появление нового члена семьи* (когда семейная система претерпевает активное изменение); здесь важно, чтобы на момент расставания у семейной пары уже была сформирована уверенность в поддержке друг друга, чтобы они смогли выступать одним целым;

- *в ситуации неразрешённого семейного конфликта либо глобальных перемен, затрагивающих всех членов семьи* (переезд, потеря работы или близкого человека); здесь важно помнить старую поговорку о том, что все проблемы нужно решать до засыпания, чтобы встретить новый день с чистым сердцем. Аналогично нужно поступать и с планированием отъезда: если существует хотя бы малейший риск «неучастия» в крупных семейных событиях, его нужно исключить, ведь семья — это то, что переживается/делается вместе;

- *в ситуации явного ослабления одного из супругов*, когда ему особенно требуется физическая и моральная поддержка (защита диссертации, предстоящие роды, внезапная болезнь); не секрет, что самые большие обиды в семьях формулируются так: «Ты оставил меня одну в самый тяжёлый момент моей жизни!»; как правило, такие обиды могут стать причиной постепенного разрушения отношений;

Поэтому планируя предстоящий отъезд, необходимо не только оценить остроту сложившейся семейной ситуации, но и подумать о дополнительных инструментах (ресурсах) её смягчения.

И последняя, **шестая идея**, которая в глазах многих специалистов может выглядеть весьма спорной. Она заключается в том, что *любые события и изменения, происходящие в семье, не будут являться разрушительными для психики ребёнка, если находящиеся рядом взрослые объяснят ему естественность (или необходимость/неизбежность) подобных событий и помогут пережить их*, оказывая максимальную поддержку. Жизнь так устроена, что в ней происходит много незапланированных и, возможно, не совсем приятных вещей. Но в том и смысл семьи как уникального и родного сообщества, что основной её задачей выступает поддержка тех, кто является её членом.

Таким образом, дистантный брак можно рассматривать как одну из форм совместной жизни современных людей. Среди них есть те, кому именно этот тип отношений не подходит; есть те, кто только в них сможет реализовать все свои жизненные цели. Главное — что сегодня у человека есть выбор, а в обществе можно находить всё большее понимание и принятие разных форм современной семьи. Всё чаще современные бабушки общаются с внуками по скайпу, а молодые отцы и матери поочередно строят свою карьеру в разных городах и даже странах. Возможности современного мира таковы, что физическое расстояние перестает быть большой проблемой. Это значит, что главным в отношениях людей всё больше становятся внутренние — психологические, экзистенциальные — мотивы. И если люди нужны друг другу как люди — можно считать, что угроза их браку минимальна.

Ирина ХОМЕНКО,

кандидат психологических наук



В **Государственном Дарвиновском музее** проходит выставка филимоновской игрушки «Кони глиняные мчатся...». Глиняные кони и медведи, петушки и курочки, утки и гусачки, козлики и барашки «расскажут» и взрослым, и детям историю старейшего народного промысла России.

В **Государственном биологическом музее им. К.А. Тимирязева** открыта выставка «Каменный цветок», на которой представлены работы нижнетагильского камнереза Виктора Васильева. Какой красоты здесь только нет — каменные цветы, персонажи сказок и животные, а также композиции, панно, шкатулки, выполненные из малахита, горного хрусталя, яшмы, лазурита, нефрита, змеевика и других минералов. На выставке представлены не только готовые произведения искусства, но и то, что предшествует их созданию, — карандашные наброски, восковицы (восковые слепки будущих изделий), а также фото. Экспозицию дополняют образцы природного необработанного камня из фондов Биологического музея.

В **музее Москвы** работает «Кабинет экспериментальной археологии», где по выходным дням проходят интерактивные образовательные занятия. Здесь

можно почувствовать себя «в шкуре настоящего археолога», надев каску и примерив к руке инструменты. Юным экскурсантам предоставляется возможность расчистить... секретную древность и попробовать найденные находки распределить по векам.

Темы занятий:

13 апреля. «Обработка дерева». Дерево сопровождало человека с начала его истории, за тысячелетия мастерство его обработки шагнуло очень далеко. Как это произошло, можно будет узнать на этом занятии.

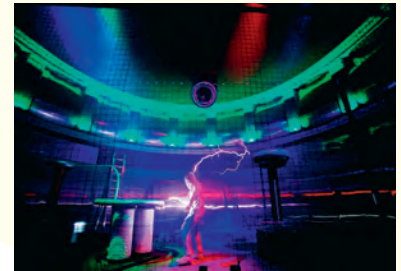
20 апреля. «Железные изделия для войны и мира» Занятие посвящено работе кузнецов.

27 апреля. «Продукция средневековых гончаров». Занятие знакомит с революционным открытием — гончарным кругом и тем, какие изменения оно вызвало.

Музей барона Мюнхгаузена на территории национального парка Лосиный остров проводит экскурсии, посвящённые современной природе, а также истории природы Московской области и Лосиногостовского Острова. Экскурсанты узнают, какие ландшафты были характерны для данной территории до прихода человека, как менялась природа на разных этапах освоения — от палеолита до начала XXI века, а также — как будут развиваться леса национального парка в будущем по различным сценариям. В конце экскурсии чаепитие в русской избе.

В апреле в Россию с гастролями вновь приезжает **AluminiumShow** — одно из самых необычных шоу в мире. Это шоу для всей семьи, в котором объединены современный танец, визуальный театр, световые эффекты и тонны алюминия. Во

время шоу актеры и танцоры вдыхают жизнь в алюминиевые промышленные материалы, рассказывая трогательную историю о молодой машине, потерявшей своих родителей. В шоу используется вторичное сырьё промышленных предприятий — из него изготовлены костюмы актёров, сценическое оборудование и необычные интерактивные изделия, которые зрители могут потрогать во время представления. Шоу будет проходить в **Концертном зале «Космос»**.



На **ВВЦ в павильоне №9** ждет гостей **Паноптикум Научных развлечений**. Это место, где разные эпохи гармонично слились в одно целое, а гениальные научные изобретения конца XIX — начала XX века соседствуют с самыми современными устройствами. Погружение в атмосферу прошлого, во времена «безумных» учёных обеспечивает уникальный интерьер Паноптикума. С помощью генераторов молний высокого напряжения вниманию посетителей будет представлено Уникальное Тесла-шоу «Мегавольт-повелитель молний». Действие сопровождается световыми эффектами и лазерным сиянием, наглядной демонстрацией взаимодействия молний с различными предметами и вещами.

Марина САВАТЕЕВА,
экскурсовод



Российская Гастроэнтерологическая Ассоциация
рекомендует есть **Активиа** каждый день!



Кисломолочный пробиотический продукт с бифидобактериями **Actiregularis**

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

- регулирует время кишечного транзита
- улучшает функциональное состояние желудочно-кишечного тракта

**Естественная
помощь пищеварению!**

Информация для потребителей
по тел. 8 800 200 55 56
(звонок по России бесплатный)
www.activia.ru





Дюфалак® — мягкое слабительное для взрослых и детей

Дюфалак®

Лактулоза



- ▶ Мягко устраняет запор и восстанавливает нормальную работу кишечника
- ▶ Способствует росту собственной микрофлоры кишечника
- ▶ Может применяться у детей с первых дней жизни, а также у беременных и кормящих женщин

Дюфалак® (Duphalac®)

MНН: лактулоза. Регистрационный номер: П N011717/02

Лекарственная форма: сироп. **Фармакологические свойства:** оказывает гиперосмотическое слабительное действие, стимулирует перистальтику кишечника, улучшает всасывание фосфатов и солей Ca 2+, способствует выведению ионов аммония. **Показания к применению:** запор; регуляция физиологического ритма опорожнения толстой кишки; размягчение стула в медицинских целях (геморрой, состояние после операции на толстой кишке и в области анального отверстия); печеночная энцефалопатия; лечение и профилактика печеночной комы или прекомы. **Противопоказания:** галактоземия; кишечная непроходимость; повышенная чувствительность к любому компоненту препарата. **С осторожностью:** непереносимость лактозы; пациенты с печеночной (пре)комой, страдающие сахарным диабетом, ректальные кровотечения недиагностированные; колостомия, илеостомия. **Применение при беременности и в период грудного вскармливания:** Дюфалак® можно назначать во время беременности и в период грудного вскармливания. **Способ применения и дозы:** препарат предназначен для приема внутрь. Необходимо сразу проглотить принятую однократную дозу, не задерживая во рту. Все дозировки должны подбираться индивидуально. В случае назначения однократной суточной дозы, ее необходимо принимать в одно и то же время, например, во время завтрака. **Дозировка при лечении запора или для размягчения стула в медицинских целях:** суточную дозу лактулозы можно принимать однократно, либо разделить ее на две, используя мерный стаканчик. Начальная доза может быть скорректирована до поддерживающей дозы в зависимости от реакции на прием препарата. **Взрослые и подростки:** начальная доза – 15-45 мл, поддерживающая – 15-30 мл; **дети 7-14 лет:** начальная доза – 15 мл, поддерживающая – 10-15 мл; **дети 1-6 лет:** начальная и поддерживающая доза – 5-10 мл; **дети до 1 года:** начальная и поддерживающая доза – до 5 мл. **Дозировка при лечении печеночной комы и прекомы:** начальная доза 3-4 раза в день по 30-45 мл. Затем переходят на индивидуально подобранную поддерживающую дозу так, чтобы мягкий стул был максимум 2-3 раза в день. **Побочное действие:** в первые дни приема лактулозы возможно появление метеоризма. Как правило, он исчезает через несколько дней. **Полная информация о побочных эффектах представлена в инструкции по применению. Передозировка:** симптомы: при приеме очень высокой дозы возможны боль в животе и диарея. **Лечение:** прекращение приема препарата или уменьшение дозы и коррекция электролитного дисбаланса в случае большой потери жидкости вследствие диареи или рвоты. **Взаимодействие с другими лекарственными препаратами:** исследования по взаимодействию с другими лекарственными препаратами не проводились. **Особые указания:** лактулоза должна назначаться с осторожностью пациентам с непереносимостью лактозы. При лечении печеночной (пре)комы обычно назначают более высокие дозы препарата, и содержание в нем сахара должно учитываться в отношении пациентов с сахарным диабетом. Пациенты с редкими врожденными нарушениями, такими как непереносимость галактозы или фруктозы, дефицит лактазы лопарей (саамов) или мальабсорбция глюкозы-галактозы, не должны использовать данный лекарственный препарат. **Влияние на способность к управлению автомобилем и другими механизмами:** применение препарата Дюфалак® не влияет или оказывает незначительное влияние на способность к управлению автомобилем и механизмами. **Полная информация по препарату представлена в инструкции по применению.** ИМП от 30.05.2012

РЕКЛАМА ООО «Эбботт Лэбораториз»
125171, Москва, Ленинградское шоссе, 16а, стр. 1, 6 этаж
Тел. +7 (495) 258 42 80; факс: +7 (495) 258 42 81

www.duphalac.ru
www.gastrosite.ru, www.abbott-russia.ru

Abbott
A Promise for Life

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ