

Хотим гения. И побыстрее.....с. 14

Чёрная магия голубого экрана....с. 18

Безголосая единица.....с. 43



Не место в стае



Последнее время я стала очень раздражительная и толстая. Часто срываюсь на муже. Сильно плохо. Хотя причин особых для этого нет, на работе и дома все гладко. Посоветуйте, к какому врачу обратиться?

Алина, 38 лет

Моему сыну 5 лет и он жутко боится воды. Купание для нас — это огромная проблема: как только он узнает, что пужко купаться, убегает в свою комнату и истерично плачет. Посоветуйте, как избавить ребенка от этого страха?

Людмила, 32 года

У меня был обнаружен уреаплазмоз, но в данный период жизни я не веду сексуальную жизнь. Как могла появиться эта инфекция? Проверяться полгода назад — ничего не было.

Анна, 26

Часто перепады настроения, резкие изменения массы тела связаны с нарушением эндокринной системы. Я рекомендую Вам обратиться к врачу-эндокринологу, пройти лабораторное и инструментальное исследование щитовидной железы. Вы можете пройти программу экстресс-диагностики щитовидной железы, которая позволяет за 1-2 дня получить полное представление о вашем здоровье.

Шашкина
Наталья Викторовна,
врач-эндокринолог

Аблуктофобия обычно является результатом психологической травмы. Лечение подобного состояния довольно сложный процесс, включающий в себя сеансы психотерапии, а иногда и применение лекарственных средств. Возможно, обтирание влажным полотенцем снизит страх Вашего ребенка перед водными процедурами.

Алджайли
Кхалил Исмаил,
врач-педиатр

Основным путем заражения при уреаплазмозе является половой. Существует также вертикальный, т. е. от матери к плоду. Бытовой способ заражения (в бассейне, в туалете и т.д.), на сегодня, врачами всерьез не рассматривается. Вероятно, заражение произошло ранее, а результат анализа, данного Вам полгода назад, был ложноположительным.

Федченко
Наталья Сергеевна,
врач-акушер-гинеколог



В одной лодке

Никогда не забуду то лето. Стояла страшная жара, пылали леса, и в воздухе был неистребимый запах гари. Даже на даче ночью мы задыхались, не имея возможности открыть окна. А у входа стояла, собранная на случай бегства, сумка. И липкими душными ночами меня дожимала муха. Это была какая-то особенная муха, потому что изгнать её никак не могли. Она пряталась где-то днём и ждала ночи. Я её ненавидел. Я мечтал её прибить. И казалось, что тогда закончатся все беды. Однажды, изнемогая от жары, я ворвался в ванную и вдруг увидел её. Она припала к капле воды и казалась, жадно пила. Рука потянулась за полотенцем. Муха не шевелилась. Я замахнулся. Она сидела неподвижно. И я повесил полотенце — потому что мы оба пришли на водопой.

Искренне ваш,

Анатолий ХАВКИН

РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ:

БЛОХИН Б.М.

доктор медицинских наук, профессор,
главный педиатр Департамента
здравоохранения г. Москвы

БЕЗРУКИХ М.М.

доктор биологических наук,
профессор, директор Института
возрастной физиологии РАО

РЕАН А.А.

член-корреспондент РАО, доктор
педагогических наук, профессор

КРАВЦОВА Е.Е.

доктор психологических наук,
профессор

КЕШИШЯН Е.С.

доктор медицинских наук, профессор

КОНЬ И.Я.

доктор медицинских наук, профессор

КУТУЗОВ А.Г.

доктор педагогических наук, профессор

СИМКИН К.М.

доктор биологических наук, профессор

СОНЬКИН В.Д.

доктор педагогических наук, профессор

УВАРОВА Е.В.

доктор медицинских наук, профессор

4

Тема номера

4 Слабакам не место в стае

10

Я расту

10 Трудное время

14 Хотим гения. И побыстрее

16

От года до трёх

16 Развиваем внимание и память

18 Чёрная магия голубого экрана

20 Без семьи

24

Дошколёнок

24 Мамочкины советы

26 Спать или не спать днём?

32

Я – школьник

32 Мой дом – моя крепость

38

На приёме у специалиста

38 Небелозубая улыбка

40

Нежный возраст

40 Моей душе со мной не по пути

43 Безголосая единица

45

Семейная консультация

45 Растим родителей

Отпечатано офсетным способом в ЗАО «ГК «Экстра М», Россия, Московская область, Красногорский р-н, п/о «Красногорск-5», а/м «Балтия», 23 км. Тип. № 16-10-00628

Зарегистрировано в Федеральной службе по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор) Свидетельство о регистрации ПИ № ФС 77–62985 от 04.09.2015 г. Тир. 190 000 экз. Подписано в печать 9.09.2016

РЕДАКЦИЯ:

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

Учредитель — Фонд «Фонд Социальной Педиатрии»

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

За содержание рекламных материалов ответственность несёт рекламодатель. Распространяется бесплатно.



Рис. Павла Зарослова

СЛАБАКАМ НЕ МЕСТО В СТАЕ

Последствия травли в детском коллективе

Львёнок родился слабым, и старшие кусали, пинали и травили его с большим удовольствием. А голос за кадром утешал: «Ничего. Скоро он вырастет, станет сильным и так же будет травить своих незащитных сородичей... Если выживет». В детском коллективе почти всегда разыгрывается тот же сценарий. Разница в том, что «выжить» имеет не только физический смысл. Часто детишки, испытавшие травлю, искалечены морально, с клеймом изгоя и программой неудачника на всю жизнь. Родителям просто необходимо помнить об этом.



Школьная травля, или буллинг — проблема, актуальная для многих стран. Это особый вид эмоционального насилия, которое вызывает у ребёнка-жертвы эмоциональное напряжение, унижая его и снижая его самооценку. Есть множество способов воздействия — это насмешки, присвоение кличек, бес-

конечные критические замечания, высмеивание, унижение в присутствии других детей, отторжение, изоляция, отказ от общения с жертвой (с ребёнком отказываются играть, не хотят с ним сидеть за одной партой, не приглашают на дни рождения) и так далее. Словесное воздействие нередко переходит в самое настоящее физическое насилие —

ребёнка бьют, щипают, у него отнимают и портят вещи. Такие издевательства могут продолжаться длительное время, вызывая у жертвы серьёзные травмирующие переживания.

Жертвой школьной травли может стать любой ребёнок, но обычно для этого выбирают того, кто слабее, или того, кто чем-то отличается от других.

Наиболее часто это случается с детьми, которые имеют:

- **физические недостатки** — это дети, носящие очки, со слабым слухом, двигательными нарушениями. Как правило, они не могут защитить себя;

- **отклонения в поведении** — например, импульсивные дети, или, наоборот, чрезмерно замкнутые и заторможенные;

- **различные особенности внешности** — рыжие волосы или веснушки, оттопыренные уши, кривые ноги, чрезмерную полноту или худобу, особую форму головы, слишком большой или маленький рост;

- **неразвитые социальные навыки** — эти дети не умеют общаться, они стеснительны или, наоборот, агрессивны, а в худшем случае могут даже воровать вещи у товарищей и совершать другие антисоциальные поступки. Травля усугубляет их и без того трудную ситуацию;

- **страх перед школой.** Ребёнок, который боится идти в школу, уже с самого начала настроен на неприятности — и такое отношение, как правило, притягивает негативные события;

- **отсутствие опыта жизни в коллективе** — этим отличаются

так называемые «домашние дети», которые не ходили в детский сад и не имели возможности общаться с другими ребятами. У них слабо развиты навыки взаимодействия в коллективе, кроме

мочь, затруднения в освоении даже несложного материала — также распространённый повод для насмешек. Случается, что в общеобразовательную школу попадают даже дети с явной ум-

Обычно выбирают того, кто слабее, или чем-то отличается от других

того, такие детки бывают очень эгоистичны, поэтому они нередко становятся объектом нападков со стороны остальных;

- **различные болезни** — например, энурез, нервный тик, эпилепсию, заикание и другие физические и психические нарушения. Этим детям приходится особенно остро сталкиваться с жестокостью сверстников;

- **низкий интеллект и трудности в обучении.** Неуспевае-

ственной отсталостью — им приходится вдвойне тяжело, и школьный период становится травматическим на всю оставшуюся жизнь.

Эти категории детей составляют группу риска, поэтому родителям и учителям необходимо обратить особое внимание на их психологическую безопасность.

Пиджак Миши служил ковриком для ног. Как только Миша входил в класс, пиджак стаскивали и с наслаждением начинали топтать. Мальчик, опустив плечи, молча смотрел на это. Он был толстым, неповоротливым, неопрятным и учился с трудом. Любимой, рядом с ним, чувствовал себя супергероем.



С другой стороны, маленькие агрессоры также определяются по ряду признаков. Установлено, что к насилию над другими больше склонны дети, которые в грудном возрасте не получили достаточно материнской любви и заботы. Наиболее сильно это проявляется у ребят из детских домов и приютов, а также у «социальных сирот» — тех, чьи родители пьянствуют, употребляют наркотики и совершенно не занимаются своими детьми. Также склонность издеваться над другими наблюдается у детишек, которые происходят из следующих семей:

- **Неполные семьи.** Ребёнок, который воспитывается родителем-одиночкой, чаще будет применять насилие в отношении сверстников. Интересно, что девочки склонны к этому больше, чем мальчики.

- **Семьи, в которых у матери отмечается негативное отношение к жизни.** Такие матери обычно не доверяют миру ребёнка и школе и не желают сотрудничать со школой в отношении воспитания сына или дочери. Эти мамы считают, что ребёнка окружают «враги», поэтому оправдывают его поведение как защиту от них, и сами никаким образом не осуждают поведение ребёнка и не корректируют его.

- **Властные и авторитарные семьи.** Условия воспитания в таких семьях, как правило, суровы. Ребёнок вынужден всецело подчиняться воле родителей, при этом он испытывает гнев и страх, который не в состоянии адекватно выразить дома. В этом случае выплеск подавляемых эмоций происходит в школе — как правило, объектом становится тот, кто слабее и не может постоять за себя.

- **Семьи, где происходят постоянные конфликты.** Если взрослые часто ругаются, ссорятся, самоутверждаясь таким образом в присутствии ребёнка, то он усваивает такую же модель поведения, и она может передаваться из поколения в поколение. В семье, где отсутствует взаимная поддержка и близкие отношения, постоянно царит тревожная, давящая атмосфера, ребёнок вынужден защищаться любым способом — например, вести себя агрессивно. Если в семье принято насилие (например, муж бьёт жену или издевается над ней), то дети воспринимают это как само собой разумеющееся — например, ребёнок, привыкший к рывкающему, приказному тону,

оценивает его как нормальный. Следовательно, он не будет видеть ничего особенного в повышении голоса и побоях и станет применять те же методы к другим.

- **Семьи с генетической предрасположенностью к насилию.** У каждого человека разная генетическая основа для переносимости стресса (толерантности). Это биологический фактор, который достаточно трудно изменить. У





У Марианны тёмная кожа и длинные вьющиеся волосы. Девочка красива, но дети сторонятся её. На уроках ритмики мальчики, встав с ней в пару, брезгливо держат её руку двумя пальцами. А во время игры боятся даже задеть рукавом.

детей с низкой толерантностью к стрессу — то есть, у тех, кто плохо переносит травмирующие ситуации, обнаруживается большая предрасположенность к насильственным действиям.

Склонны к насилию над сверстниками нередко и дети с низкой успеваемостью — ведь они находятся в более «худшем» положении и поэтому стремятся выместить обиду на тех, кому повезло со способностями. Исследования показали, что самооценка школьника напрямую связана с успеваемостью: чем лучше отметки, тем выше и устойчивее самооценка. Но здесь мальчики и девочки отличаются друг от друга: для мальчиков важнее успех в спорте, внешкольных мероприятиях, походах, чем успеваемость по предметам, поэтому мальчик, который плохо учится, но реализует себя в другой деятельности, вряд ли будет издеваться над отличником. А вот неуспевающие девочки имеют гораздо больший риск проявления агрессии по от-

ношению к сверстникам, которые опередили их в учёбе. Если в классе есть девочка, которая хорошо учится, то она может подвергнуться издевательствам именно со стороны других девочек, а не мальчиков.

Способствуют проявлениям насилия среди детей и плохой микроклимат в учительском коллективе, и равнодушное отноше-

боту с учащимися определённого возраста. К сожалению, нередко взрослые склонны защищать от нападок и обвинений учителей, но не детей.

Результат школьной травли может быть весьма и весьма серьёзным. Длительные издёвки со стороны сверстников сказываются на том, как ребёнок воспринимает себя — на его Я-образе. Он чувствует себя затравленным и в дальнейшем пытается избегать любых отношений с другими людьми. Часто бывает и наоборот — другие дети избегают дружить с жертвам насилия, поскольку боятся, что сами подвергнутся издевательствам. В результате малыши, которого травят, и в дальнейшем может жить по «программе неудачника».

Роль жертвы становится причиной низкого статуса в классе или группе, появляются проблемы в учёбе и поведении, а также расстройства здоровья и психики — неврозы, депрессия, нарушение сна и аппетита. Кроме того, у подростков школьное насилие вызывает нарушения в развитии идентично-

К насилию больше склонны дети, которые в грудном возрасте не получили достаточно материнской любви и заботы

ние педагогов к происходящему. Удивительно, но часто и родители, и педагоги ошибочно считают школу достаточно безопасным местом. Между тем, учёными доказано, что различия в распространённости буллинга в одной и той же школе могут быть обусловлены той позицией, которую занимает завуч, ответственный за воспитательную ра-

сти (осознании себя целостной личностью, индивидуальностью). Длительный стресс порождает чувство безнадежности и безысходности, что может привести даже к попыткам суицида.

Проблему школьной травли невозможно разрешить за счёт ужесточения дисциплины, отстранения агрессоров от учёбы или организации психологиче-

ской поддержки для жертв травли. Чтобы создать безопасные условия, в которых дети смогут расти и развиваться позитивно, необходимо потрудиться всем — нужна работа с детьми (как с обидчиками, так и с жертвами), педагогами и родителями. Только в этом случае школьное насилие как неприятное и тревожное явление может уменьшиться и совсем сойти на нет.

■ Рекомендации родителям:

Если ваш ребёнок подвергается травле со стороны сверстников, то прежде всего отнеситесь к этой проблеме серьёзно. Может быть, вы сами считаете, что нет ничего особенного в том, что малышка дразнит за физические и иные недостатки, но для него это тяжелейшая травма. Вы можете поговорить с учителями, если нужно — встретиться с родителями обидчика. Но гораздо важнее то, как вы сами будете относиться к своему сыну или дочери, каким образом станете общаться с ним. Проверьте себя: не посмеиваетесь ли вы сами

изъян, то важно рассказывать ему о великих людях, которые преодолели подобную проблему и достигли высот в жизни, так он сможет брать с них пример. Хвалите его за любые достижения и результаты — так малыш начнёт больше уважать себя, у него по-

аквариум.

Так постепенно у него завяжутся дружеские отношения со сверстниками — ведь бывает и так, что обидчик после того, как узнает жертву с другой стороны, становится настоящим другом на всю жизнь.

Учите вашего ребёнка состраданию и сочувствию другим людям. Когда он приходит с жалобой на то, что кто-то его дразнит или бьёт, подумайте вместе с ним, почему обидчик так поступает? Вполне возможно, что он просто несчастен, никто его не любит, и поэтому он вынужден таким способом привлекать к себе внимание.

Для взаимодействия с обидчиком можно посоветовать ребёнку (если ему уже исполнилось 10–12 лет) воспользоваться тремя простыми вопросами:

«Для чего ты это сказал (сделал)?» — если агрессору спокойно задать такой вопрос, то он



Лида — миниатюрная, красивая и очень умная. Она — новенькая. Местная «королева» заранее подготовила своих «подданных»: к Лиде никто не подходит и не обращается. Она — невидимка. Если девочка приближается, то ей кричат: «Пошла отсюда!» Лиди — отличница и очень боится потерять свой «статус». Ведь пятёрки — её единственные защитники.

Проблему школьной травли невозможно разрешить за счёт ужесточения дисциплины

вслух или про себя над своим маленьким неумехой? Если вы подчёркиваете в присутствии ребёнка (или даже просто в мыслях) его недостатки, то необходимо срочно отказаться от этого. Начните искать достоинства в его внешности и характере, пусть небольшие, но важно обращать на них внимание. Беседуйте с ребёнком о мире, о людях — если малыш имеет какой-то физический

явится чувство собственного достоинства.

Если ребёнок слишком домашний, «тепличный», то пересмотрите свой стиль воспитания. Отпустите его почаще играть с другими детьми, учите делиться игрушками и другим вещами, помогать отстающим в учёбе. Приглашайте ребят почаще к себе в дом, пусть ваш малыш покажет им то, чем он увлекается, например, коллекцию марок или

растеряется и быстро прекратит свои нападки. Главное продолжать задавать этот вопрос, не поддаваясь на новые провокации. Как правило, ни один обидчик не сможет ясно ответить, для чего он это делает.

«Как ты это определил?» Если, например, ребёнка обзывают неумехой, то задать этот вопрос: «Как ты определил, что я не умею это делать?»

«Что тебе мешает...?» — например, «что тебе мешает отойти и заняться своим делом?», «что тебе мешает учиться так же хорошо, как я?», «что тебе мешает обратиться ко мне за помощью, вместо того, чтобы завидовать?» и так далее.

Если необходимо скорректировать поведение ребёнка, развить навыки общения с другими детьми, умственные и иные способности, то неоценимой окажется помощь детского психолога. Хороший результат может дать групповая психотерапия, где детишки, занимаясь рисованием, сочиняя сказки, играя, учатся взаимодействовать друг с другом.

Если же ваш сын или дочь сами являются агрессорами и издеваются над другими детьми, то в первую очередь пересмотрите свой стиль воспитания, а также способы взаимодействия с супругом и остальными членами семьи. Возможно, ребёнок берёт пример с вас. Разберитесь в себе и своей жизни, если нужно — обратитесь за психологической помощью. Кроме того, уделяйте больше внимания ребёнку, общайтесь с ним о его делах и интересах, не будьте формальными по отношению к нему. Не стесняйтесь говорить ему, как вы его любите — даже если вы недовольны его поведением, в глубине души всё равно каждый родитель испытывает любовь к своему чаду. Ребё-

нок почувствует себя нужным, любимым и станет более спокойным и уверенным.

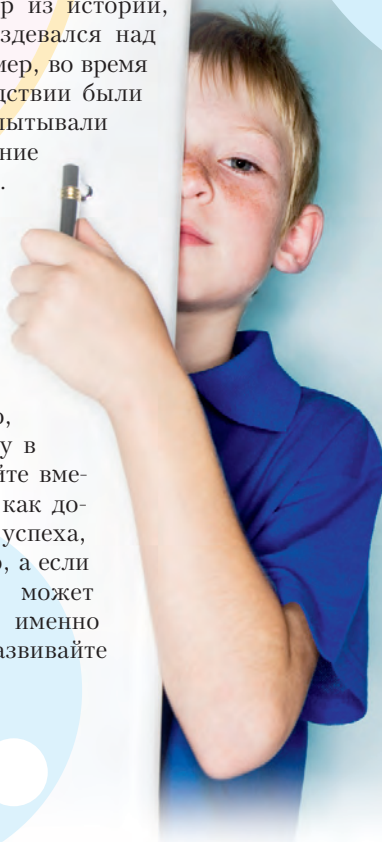
Любить своего ребёнка — не значит потакать его плохим поступкам. Если вы узнали, что ваш малыш дразнит или бьёт других детей, то спокойно и в то же время твёрдо объясните, почему так делать нехорошо. Ни в коем случае не ругайте ребёнка, не кричите на него и не бейте — это только усугубит склонность к насилию. Предложите ему побыть на месте обиженного, почувствовать то что чувствует он — вряд ли ребёнок станет продолжать свои нападки, если настоящему поймёт, что не прав. Но для этого у вас должен быть уже установлен контакт с вашим сыном или дочерью, необходимо доверие с обеих сторон. Можете привести пример из истории, когда те, кто издевался над другими (например, во время войны), впоследствии были наказаны и испытывали горечь и сожаление от своих деяний.

Если ребёнок постоянно издевается над одним мальчиком или девочкой, то поговорите с ним — возможно, он завидует тому в чём-то. Подумайте вместе с ребёнком, как достичь такого же успеха, возможно ли это, а если нет, то в чём может быть успешен именно ваш малыш. Развивайте

его творческие способности — ведь ни один человек, который занят интересным делом, не станет тратить время на пустые насмешки.

И конечно же, постарайтесь, чтобы ваш ребёнок по-настоящему подружился с кем-то — ведь, скорее всего, в глубине души он одинок и не нужен даже самому себе. Дружба делает чудеса — найдя товарища, с которым действительно интересно, он почувствует себя принятым и станет более терпимым к чужим достоинствам и недостаткам.

Элеонора ГИНЗБУРГ,
доктор психологических наук





ТРУДНОЕ ВРЕМЯ

(Продолжение. Начало в №6)

Вот и позади самый первый, такой важный, год жизни вашего малыша. Он уже не младенец и вступает в период раннего детства, которое продлится до трёх лет. И опять – кризис. Его причина – расширение жизненного пространства.

Если раньше малыш мог в лучшем случае подползти к интересной ему вещице или игрушке или «поехать» на руках родителей, то теперь можно идти куда захочешь и не надо об этом просить взрослых. С расширением физических возможностей появляются новые впечатления, которые подарит окружающий мир.

■ Мой непоседа

Ребёнок начинает ходить и уже не хочет сидеть в детской коляске или спокойно стоять рядом с родителями. Желает совершать длительные пешие прогулки, иногда утомительные даже для взрослых. Хотя территория и невелика, но малыш быстро устаёт. Его активность очень высока и ходить кругами – это, как раз то, что ему нужно. На этом ответственном этапе должны подключиться к воспитанию практически все родственники, а не только мама и папа. Не удивляйтесь: кроха часто выполняет однообразные действия. Например, вы подаёте ему игрушку, а он её кидает – и так много раз. Взрослому может показаться, что над ним издеваются, на самом деле это нормальная игра. Так малыш учится обращаться с предметами и взаимодействовать со взрослыми. Помните, что все недостатки воспитания и непонимание ребёнка уходят в его подсознание. В дальнейшем он, не осознавая причин, будет недоволен родителями.

■ Мужская рука

О роли папы хотелось бы сказать отдельно. Чаще всего папа «появляется на сцене» несколько позже, после периода новорождённости (примерно после двух месяцев). И если для младенца

самый главный человек мама, то потом папина доля в воспитании будет только возрастать. Особенно, когда ребёнок выходит в свет, начинает посещать детский сад и знакомится с другими детьми. Поэтому папа соотносится с внешней стороной жизни малыша, а мама — с внутренней, закрытой для посторонних людей.

Для ребёнка очень важно, когда у него есть человек, с которым можно шалить, смеяться и кому можно пожаловаться на окружающих. И если мама воспитывает ребёнка одна, на её плечи ложится двойное бремя. Нужно сказать, что есть женщины, с честью справляющиеся с этой непростой задачей.

Нужда в отце с годами, с взрослением будет только увеличиваться. Если отец отсутствует или не соответствует своей роли и его некому заметить, дети могут вырасти неуверенными в себе, своих силах, иметь комплексы, плохо сходиться с другими людьми. Ребёнок чувствует, что его некому защитить, не с кем поговорить, получить разумный совет. Девочки, выросшие без отца, могут испытывать трудности при создании собственной семьи, а у мальчиков нет примера мужского поведения.

Но не всё так пессимистично. Например, мама может выйти замуж и до того, как ребёнку исполнится три года. А отец, даже оставив семью, может активно общаться с ребёнком и участвовать в его воспитании. Также, при отсутствии папы, могут подключиться и другие родственники мужского пола: дедушки, дяди и успешно компенсировать «мужскую составляющую» в воспитании. Ситуация осложняется если:

- мама одинока даже при наличии мужа,
- происходит частая смена «отцов»,
- отчим ребёнка — деспот.

Папы вносят бесценный вклад в укрепление здоровья ребёнка. Посудите сами: папа ведёт правильный здоровый образ жизни, не имеет вредных привычек, и это первый человек, который познакомит малыша с разными видами спорта, организует культурный досуг. Дорогие папы, помните, что здоровье ваших сыночков и дочек напрямую зависит от вашего собственного образа жизни.

ние отделиться от мамы не только на физическом, но и на психологическом уровне. «Я большой», «я сам» — вот главные девизы этого периода. Если раньше малыш просто не мог обходиться без мамы, то теперь он знает, что есть близкие люди, которые будут терпеть его проделки и всегда, без каких-то дополнительных условий его любят. Если с другими людьми приходится считаться и выполнять их требования, как с воспитателями в детском саду, то родителей можно и не слушать. Поэтому капризничать, шалить и манипулировать дети

Недостатки воспитания и непонимание ребёнка «уходят» в его подсознание

■ Время «Я»

Когда ребёнку исполняется три года, заканчивается ранний возраст и наступает период дошкольного детства.

Ваш малыш снова меняется: теперь у него появляется жела-

предпочитают с теми, с кем это получается. Сами догадайтесь, для кого такие «усилия»? Идёт проверка родительского авторитета и любви. Поэтому довольно



сговорчивый малыш, на четвёртом году жизни может превратиться в капризулю, шалуна или маленького манипулятора родительским терпением. Родители должны хорошо усвоить эту закономерность и с честью подтвердить свой родительский статус. Например, если ваш ребёнок понял, что истерикой, да ещё на людях, он добьётся от вас новой игрушки, такое поведение будет повторяться. Это и есть манипулирование. Причина многих капризов, как ни удивительно, в недостатке родительского внимания. Ребёнок получает его мало, поэтому думает, что родители должны на него обратить внимание, если он вдруг начнёт плакать, кашлять, прыгать, смеяться совсем некстати. И вполне «вменяемый» малыш, который раньше охотно соглашался с родителями, будет упрямо повторять: «Не буду, не хочу». Как правило, родителей крайне раздражает такое поведение. Они оказываются не готовы к внезапной перемене в характере ребёнка и, не понимая, что причиной являются они сами,



обратить на себя внимание. Бывает и испытание силы родительской любви — «легко любить хорошего сына или дочку, а полюбить плохого». Иначе говоря, вариантов много, а причина одна — всё те же «несчастливые» родители.

Что можно посоветовать? Есть золотое правило психологии — «если хочешь изменить поведение своего ребёнка, измени собственное отношение к нему и собственное поведение». Удивите ребёнка, поступите так, как он не ожидает. Например, чадо впадает в истерику, требуя купить игрушку в магазине. Присядьте на корточки и скажите спокойно: «Тебе сейчас

Для малыша очень важно, чтобы был человек, с которым можно пошалить и посмеяться

реагируют довольно агрессивно. Излишне говорить, что результаты такого «взаимодействия» бывают весьма плачевны.

■ Полюбите меня плохого

Давайте поговорим о детских шалостях. Их «разновидностей» достаточно много — от исследовательского интереса «вот сейчас разберу, разобью, расковыряю и посмотрю, что там внутри», до «сделаю назло», чтобы, наконец,

плохо, я рядом. Когда ты придёшь в себя, я объясню, почему я не покупаю эту игрушку», и продолжайте заниматься своими делами, стараясь не замечать истерику. Конечно, легче сказать, чем сделать, но помогает.

И в заключение: родительский труд — самый тяжёлый и ответственный. С возрастом приходится решать всё больше и больше проблем. Но и радость от общения с просыпающейся лич-

Туризм и эмиграция

Клетки нервной системы человека — нейроны, зарождаются в области гиппокампа и прижёлудочковом слое, активно мигрируют (буквально переползают) к местам своего постоянного пребывания в коре и подкорковых структурах мозга. Если этот процесс нарушается, то человек рождается со всякими крайне неприятными болячками от полного отсутствия извилин (лизенцефалии) и связанной с этим умственной неполноценности, до фокальной корковой дисплазии и связанной с этим эпилепсии. Когда-то считалось, что миграция нейронов происходит, в основном, внутриутробно, заканчиваясь к моменту рождения ребёнка, и нарушить её могут различные вредоносные воздействия на организм беременной женщины. Так вот, в статье, опубликованной только что в журнале Science (Наука), приводятся данные о том, что нейроны продолжают активно мигрировать в течение младенчества. Авторами исследования была обнаружена популяция нейронов, активно мигрирующих после рождения ребёнка в так называемую «орбито-фронтальную» кору, которую принято связывать, в том числе, с регуляцией и контролем поведения на основании учёта человеком нравственных и этических норм, а также с процессами социального взаимодействия. Авторы говорят, что были шокированы массивностью процесса миграции, происходящей неделями после появления ребёнка на свет. Речь идёт о так называемых «тормозных», или «ГАМК-эргических» нейронах, благодаря которым активность мозговых систем становится избирательной и они работают как хорошо отлаженный механизм (активируется только то, что нужно в данный момент, а всё остальное, наоборот, притормаживает, чтобы не мешало). Нарушение баланса возбуждения и торможения в лобной коре может приводить, согласно статье, к ряду расстройств развития от аутизма до шизофрении.

ностью, в становлении которой вы тоже принимаете участие, возрастает. Воспитывая детей, мы строим и своё будущее.

Светлана КАХНОВИЧ,
доктор педагогических наук

ЗДОРОВАЯ МИКРОФЛОРА ДЛЯ САМЫХ МАЛЕНЬКИХ

С наступлением холодов малыши подвергаются многим опасностям: наступает сезон ОРВИ, да и «простая» простуда может принести немало хлопот. Как помочь? Поддерживать иммунитет. Не секрет, что перекармливать лекарствами не стоит. Прежде всего, нужно подумать о важном защитнике организма – микрофлоре кишечника.

Мамино молоко – природный дар, оберегающий маленького человека от неблагоприятных внешних воздействий. Но, к сожалению, не все дети с рождения находятся на грудном вскармливании. Бывает и так: малышу 6 месяцев, а его уже приходится переводить на искусственное питание. А ведь известно, что дети до двух лет особенно уязвимы для инфекций и нуждаются в защите. Есть и другие группы риска: недоношенные дети, те, кто перенёс оперативные роды, чьи мамы во время периода грудного вскармливания вынуждены были принимать антибиотики... Понятно, что большинство малышей до двух лет не посещают детские дошкольные учреждения, но от воздействия внешней среды куда не спрятаться. А если в семье кто-то заболел, как уберечь кроху? Мало кто знает, что в период инфекций самым тяжёлым испытаниям подвергается микрофлора кишечника.

Желудочно-кишечный тракт населён огромным количеством микроорганизмов, насчитывающих более тысячи различных видов. Микрофлора кишечника выполняет множество функций: это и переваривание расщеплён-

ных ранее веществ, и усвоение минералов и витаминов, и защита от вредных микробов. Теперь понятно, какую роль в укреплении иммунитета играет этот важный орган. Для нормализации состава микрофлоры нужен комплексный подход. Прежде всего это защита от патогенных микробов и продуктов их жизнедеятельности. Важно восстановить повреждённый слизистый барьер кишечника, ведь его повышенная проницаемость – одна из основных причин развития аллергии.

Новый пробиотик Линекс для детей® капли, разработанный специально для самых маленьких, содержит хорошо изученные бифидобактерии ВВ-12.¹ Бифидобактерии содержатся в грудном молоке² и начинают заселять кишечник младенца сразу после рождения, формируя здоровый баланс микрофлоры и

1. Захарова И.Н., Дмитриева Ю.А. Эффективная фармакотерапия. 2013; 4:8-12.
2. Джеррик П.В., Ван Беренхемсховен Дж., Джамез Е. и соавт. Грудное молоко: источник большего для жизни, чем мы представляем. Бенеф Микробс 2013; 4:17-30
3. Хавкин А.Н., Коларова О.Н. Вопросы детской диетологии. 2013, т. 13, №2, с. 35-42

поддерживая тем самым становление иммунитета у малыша³. В составе Линекс для детей® капли нет лактозы, пальмового масла и глутена. Он не требует хранения в холодильнике даже после вскрытия. Линекс для детей® капли будет удобен в применении и для малыша, и для родителей – всего 6 капель 1 раз в день. Линекс для детей® капли – это источник бифидобактерий, которые помогут поддержать микрофлору малыша.

Пусть ваш малыш растёт здоровым!



На правах рекламы

⇒ **НОВИНКА** ⇐

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

RU1610540959

RU.77.99.11.003.E.007 от 01.02.16

SANDOZ A Novartis Division

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

ХОТИМ ГЕНИЯ. И ПОБЫСТРЕЕ

С появлением малыша многие родители начинают задумываться о его развитии буквально с первых месяцев жизни. Не так давно стали очень популярны словосочетания «раннее развитие» и «раннее обучение». Появилось много методик обучения ребёнка навыкам чтения и счёта с пелёнок, развивающих центров и программ раннего развития.

В попытках определиться с выбором методов раннего развития родители, как правило, сталкиваются с огромным количеством информации, посвящённой этой теме, которая, в свою очередь, зачастую бывает противоречивой. Как определить, чем можно заниматься с малышом, что будет полезным, а что может принести вред и когда лучше начинать?

■ Общение или дрессировка

Прежде всего, определимся с понятиями «раннее развитие» и «раннее обучение».

Раннее развитие — это создание развивающей среды, благоприятствующей развитию ребёнка, стимуляция заложённой природой способностей. Это процесс, основанный на естественном механизме самостоятельного обучения, познании окружающего мира ребёнком.

В данном случае не малыш обучается, а его обучают, что порой напоминает дрессировку.

Теперь важно понять: почему именно ранний возраст является столь важным в процессе развития человека? Для ответа на этот вопрос разберёмся, что происходит с мозгом и нервной системой в целом в ходе раннего развития и раннего обучения ребёнка.

Во время того, как ребёнок обучается новым полезным для него навыкам и умениям, что само по себе является естественным процессом раннего развития, происходит активизация нервных клеток головного мозга и формирование связей между ними, которые остаются на всю жизнь и играют большую роль в разных её сферах. Например, нервные связи, формирующиеся во время ползания малыша в возрасте 8–12 месяцев, впоследствии принимают активное

нервных связей. Кроме того, в процессе раннего развития естественным образом происходит активизация всех зон коры головного мозга, что влияет на быстроту и прочность установления связей между нервными клетками. Происходит это потому, что ребёнок имеет возможность видеть интересный ему предмет, слышать его звучание или его название, произнесённое взрослым, ощупать и выполнить какие-то действия с этим предметом. Таким образом, в этот момент у ребёнка задействованы все анализаторы, позволяющие изучить предмет и сформировать о нём представление.

Во время раннего обучения, например чтению или счёту, активизация нервных клеток головного мозга тоже осуществляется, но, как правило, локально. Это значит, что происходит сильная стимуляция отдельных зон коры, отвечающих за процессы памяти, процессы зрительного и слухового внимания и восприятия, а вот включённость двигательных зон коры зачастую значительно снижается, то есть возникает «телесный дефицит». Следствием всего этого является значительное перевозбуждение и перегрузка нервной системы, так как получаемая ребёнком обильная информация не находит естественного для этого возраста выхода в ведущей деятельности и эмоциональном общении. По-

Раннее обучение приводит к перевозбуждению и перегрузке нервной системы

Раннее обучение — направленная на ребёнка деятельность взрослого, в процессе которой малыш приобретает навыки, знания и умения, как правило, не соответствующие его возрасту. Разница такова, что в

участие в становлении слоговой структуры слова и навыков письма.

По мнению исследователей, в первые три года формируется большая часть необходимых человеку в дальнейшей жизни

бочными эффектами в таком случае могут стать ухудшение сна, соматическая ослабленность, нарушение процессов питания, симптомы энуреза.

Теперь, имея представление о разнице понятий «раннее развитие» и «раннее обучение», важно определить, что же такое развивающая среда и как её организовать?

■ Следуем за природой

Развивающая среда — это предоставление ребёнку того, что нужно ему для гармоничного развития на каждом этапе его развития. В раннем возрасте можно говорить о нескольких развивающих средах: предметной, эмоциональной и коммуникативной. Для полноценного развития малыша нужно исследовать и учиться действовать с различными предметами, окружающими его

(игрушки, предметы обихода, природный материал). В процессе действия с разными предметами ребёнок учится решать «практические задачи», учится думать. Кроме того, для гармоничного развития и постепенного освоения речи и языка малышу очень важно правильно организованное общение с окружающими. И не менее важным является здоровая эмоциональная среда, в которой ребёнок находится, любовь и поддержка близких. Цель родителей состоит в том, чтобы открыть перед крохой новые возможности, отталкиваясь от интереса и естественных потребностей малыша.

Всегда нужно помнить, что всему есть своё время. Малыш обязательно научится читать и считать, легко запомнит много полезной информации, если это

будет ему интересно. Это значит, что у ребёнка в раннем возрасте важно сформировать познавательный интерес, желание узнавать что-то новое, исследовать мир вокруг себя, используя те средства, которые доступны ему в его возрасте. Следовательно, всё, что родители хотят предложить малышу, должно быть интересным и доступным для его понимания.

Раннее развитие ребёнка — это не ежедневный кропотливый труд родителей, требующий ежеминутной включённости в ход развития малыша. Это естественный процесс взаимодействия и обещания родителей с крохой, когда взрослый является лишь направляющим, помощником для ребёнка в его естественном познании мира.

Юлия ЧЕРНИЧКИНА,
кандидат психологических наук

Дом отдыха «БЕРЕЗКИ»



Дом отдыха «Берёзки», расположенный на живописнейшем берегу Клязьминского водохранилища всего в 10 км от МКАД, приглашает на отдых и предоставляет максимум возможностей для его хорошего проведения. Идеальные условия для проведения корпоративных мероприятий, банкетов, конференций и спортивных сборов.

- **Стоимость проживания с трёхразовым питанием «шведский стол»: от 880 рублей/сутки**
- **Бассейн**
- **Конференцзал на 350 мест. Аудитории на 20-40 человек**
- **Специальные цены для мамочек с детьми от 600 рублей/сутки**
- **Скидки пенсионерам**
- **Всевозможные развлечения для детей и подростков. Караоке, спортзал**
- **Дискотеки. Танцы «Для тех, кому за 40». Посиделки с баянистом**

**Демпинговые цены и высокое качество!
Лучший отдых по минимальным ценам!**

Тел: 8 (499) 391-3023, 8 (495) 972-5992, 8 (495) 408-9023 www.berezky.ru



РАЗВИВАЕМ ВНИМАНИЕ И ПАМЯТЬ

Нередко родители детей 1–3 лет жалуются, что ребёнок не может что-то дослушать, доделать, дорисовать, постоянно отвлекается, начинает играть с попавшейся ему на глаза игрушкой и не реагирует на просьбы взрослого доделать начатое. Нормально ли это?

Такое поведение малыша связано, в первую очередь, с их возрастными особенностями. Внимание детей раннего возраста непроизвольно характеризуется неустойчивостью, подвижностью и слабой концентрированностью.

Память в раннем детстве тоже непроизвольная, связана с эмоциональностью. Дети этого возраста запоминают яркую игрушку, что-то, что доставило им большую радость.

Поэтому все игры для малышей этого возраста, в первую очередь, должны привлекать внимание, быть им интересны.

Если ваш ребёнок увлекается машинками, используйте их в ваших играх, это поможет малышу обратить внимание на то, что вы с ним сейчас делаете. В процессе игр комментируйте всё, что происходит, всё, что кроха видит на картинках, все его действия и свои. Только ваш искренний интерес к происходящему вызывает неподдельный интерес и у ребёнка.

Самая простая игра для развития внимания и памяти — «прятки». Ребёнку 1 года спрячьте игрушку на видное место, чтобы он мог сам её найти. Постепенно задание

можно усложнить и прятать игрушку под платком, загораживать другими предметами, класть в комнате не в самом видном месте. С детьми постарше, ближе к трём годам, можно играть в прятки с несколькими игрушками. Покажите ребёнку несколько игрушек, начинайте с трёх, постепенно увеличивая количество, а затем спрячьте одну из игрушек.

В прятки можно играть не только с игрушками, но и с музыкальными инструментами. Возьмите те, звук которых малышу уже знаком. Спрятав инструменты, чтобы кроха не видел, на

чём вы сейчас играете, издайте звук одним из них и предложите ребёнку угадать, что звучит. Если малыш ещё не говорит, вы можете разложить все инструменты перед ним после того, как поиграли на одном из них, и пусть ребёнок покажет пальчиком тот инструмент, звук которого слышал.

Ещё одна игра, способствующая развитию внимания и памяти, «найди такой же». Покажите ребёнку предмет и предложите найти такой же предмет на картинке или наоборот. Можете так же устроить игру по типу лото — ребёнку нужно найти такую же картинку, как у вас.

■ «Собери в коробку»

Положите перед малышом много разных предметов и предложите собрать только круглые, или только зелёные, или только маленькие. Постепенно можно усложнить игру и собирать круглые и зелёные предметы, например. Задание можно обыграть, попросив малыша помочь кому-то из зверят, собрать, например, круглые предметы для буса.

■ «Сделай как я»

Положите перед ребёнком картинку, собранную из геометрических фигур, например, домик состоит из квадрата и треугольника. А теперь попросите его самому собрать домик, положить сначала квадрат, а затем треугольник.

Игру можно усложнить, используя объёмные и картонные фигуры. Например, вы поставите кубик на цилиндр, а ребёнок должен повторить ваши действия с картонными фигурами.

■ «Делай как я»

Подвижная и весёлая игра для всей семьи. Вы показываете какое-то движение, например правая рука вверх, левая нога в сторону, а ребёнок должен повторить его. Постепенно усложняйте движения. Эту игру можно провести немного по-другому, называя малышу движения, а не совершая их. Можете дать ребёнку мягкую игрушку, объяснить, что его игрушка должна повторять движения в соответствии с текстом:

*Шаг ногой, теперь — другой.
Покивай мне головой.*

*Помаши передней лапой,
Покажи, как машешь папе.
Вправо, влево наклонись,
Не зевай и не ленись!*

■ «Съедобное-несъедобное»

Можно поиграть с двух лет в игру съедобное-несъедобное. Вы называете ребёнку слова, когда вы называете то, что можно кушать, нужно поймать мяч или хлопнуть в ладоши, или топнуть ногой, например, а когда называете несъедобное — ничего делать не нужно. В эту игру можно играть и с другими группами предметов: мебель-посуда, животные-птицы и так далее.

В процессе всех игр следите за настроением малыша. Если вы видите, что он устал и хочет сменить деятельность, побегать, порисовать, не препятствуйте этому. Занятия с детьми до двух лет могут длиться и 5 минут, постепенно по мере привыкания ребёнка, продолжительность занятия можно увеличивать.

Екатерина ГЛАДКОВА,
педагог раннего развития



ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АКАДЕМИЧЕСКИЙ
ЦЕНТРАЛЬНЫЙ
ТЕАТР КУКОЛ
С.В. ОБРАЗЦОВА

13 – 26 ноября

Большой зал:	10 (14-00)	Путешествия Гулливера Дж.Свифт _____	6+
	12 (18-00)	Безумный день, или Женитьба Фигаро П.Бомарше _____	14+
	13 (12-30)	Гулял по улице щенок (по ст. В.Левина и Р.Мухи) _____	6+
	13 (18-00)	Дон Кихот ПРЕМЬЕРА _____	12+
	15 (14-00)	Буратино Е.Борисова (по А.Толстому) _____	6+
	16 (14-00)	Большое путешествие: драконы, демоны, герои _____	6+
	18 (18-00)	Ночь перед Рождеством Н.В.Гоголь _____	6+
	19 (11-00, 14-00)	Наша Чукоккала К.Чуковский _____	0+
	26 (12-30)	Аленький цветочек С.Т. Аксаков _____	6+

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

ЧЁРНАЯ МАГИЯ ГОЛУБОГО ЭКРАНА

Можно ли совсем маленьким детям смотреть мультики? Конечно, для уставших родителей 5 минут свободного времени – большое облегчение в жизни – можно успеть принять душ, попить чаю или просто посидеть в тишине... И всё же многих мам и пап мучает вопрос: «Не слишком ли высока цена моего отдыха?» У детских психологов, педагогов и врачей есть однозначный ответ.



Эксперты Всемирной организации здравоохранения не рекомендуют смотреть на экран как таковой детям до трёх лет совсем! Детям с 3 до 5 лет разрешается смотреть только рекомендованные мультфильмы не более 30 минут в день.

■ Ловушка 0+

Маркировка «0+» на мультфильмах и иных видеорядах является грубым нарушением возрастных норм, поскольку любая информация для детей до 3 лет через экран несёт в себе опасность для психологического здоровья и развития малышей. Особенно серьёзными проблемами являются «экранная аддикция» (ребёнка сложно оторвать от экрана, «залипание» при просмотре мультфильмов) и «мультипликационное опустошение» (после просмотра видео у детей наблюдаются апатия, снижение жизненного тонуса).

Порой у детей часто и много сидящих перед монитором наблюдаются некоторые признаки аутизма, гиперактивности, а также синдрома задержки психического развития.

Регулярная стимуляция головного мозга младенца видеорядами может спровоцировать потребность в увеличении дозы потока стимулов. Как правило, видеоряды для детей младенческого возраста предлагаются с часто сменяющимся сюжетом, мелькающими картинками по определённой теме. Это ведёт к

перегрузке головного мозга и носит разрушающий характер.

В процессе просмотра у детей задействован не только головной мозг, но и зрение, на которое в процессе формирования идёт большая деструктивная нагрузка. Для ребёнка нормой является фокусировка глаза с близкого на дальний взгляд и обратно. Когда малыш смотрит на монитор, хрусталик глаза не искривляется, а остаётся неподвижным, так как взгляд сфокусирован на поверхности экрана, то есть на одной плоскости. При длительном просмотре мышцы перенапрягаются, хрусталик теряет возможность быстро изменяться, что приводит к его искривлению.

Надо заметить, что полномасштабных научных исследований на тему влияния развивающих программ и мультфильмов на детей первых лет жизни не проводилось. «Чистый» эксперимент провести невозможно: как выявить влияние мультфильмов, исключив окружение, возраст, объём информации и прочее.

■ Мультик или общение

Ведущей деятельностью у младенцев является общение со взрослыми и сенсорное развитие — возможность изучать предметы на ощупь. Получая реальный, а не виртуальный опыт, ребёнок имеет более полное представление о предметах, которые его окружают.

Для детей до трёх лет голос читающего, поющего, рассказывающего взрослого в разы важнее и полезнее для его развития, чем музыка и аудиосказки из гаджета. Дети развиваются, общаясь со взрослыми, а не с телевизором.

Если всё же вам необходимо время для себя и вы готовы показывать мультфильмы детям,

предлагаю разобраться, как специалисты их оценивают.

Прежде всего, критерии касаются определения качества мультфильмов. Например, для детей от 3 до 6 лет — умения разговаривать, воспринимать социальные роли, самостоятельно играть, знакомиться с миром являются определяющими.

Мультфильмы можно разделить на художественные и познавательные. Художественные направлены на эмоциональный отклик, развитие сочувствия и сопереживания, формирование эстетического вкуса, системы ценностей.

Познавательные содержат новые знания об окружающем мире, естественных явлениях. Они призваны побуждать интерес и любознательность.

положительных изменений при развитии сюжета, не более 2—3 персонажей в кадре, целенаправленность поведения героев, понятность мотивов их поступков;

- изобразительное решение мультфильма — гармоничность цветового разнообразия, характеристика звукового обозначения (речь, скорость речи, музыкальное сопровождение), наличие шумов, перегруженность деталями, продолжительность.

В любом случае при выборе мультфильма необходимо учитывать возраст ребёнка, его индивидуальные особенности восприятия действительности, характер малыша и его предпочтения.

Хочется пожелать родителям терпения, любви и внимания к

У детей, много сидящих перед экраном, наблюдаются признаки аутизма

■ Что смотреть

Родителям лучше ориентироваться на следующие показатели:

- эстетический — простота и ясность основной морали и нравственной составляющей мультфильма, характеристики героев и их поступков, отсутствие насильственной составляющей и жестокости, а также возможность сопереживания главным героям;

- когнитивный — чёткая и понятная последовательность излагаемых событий, логически выстроенных сюжетных линий, основная идея мультфильма, наличие и уровень сложности юмора;

- эмоциональный — уровень сложности переживаний, их глубина;

- модели поведения персонажей — психологический возраст героев, их узнаваемость, динамика

своим детям, чтобы не пропустить важные моменты в развитии вашего малыша. Если есть возможность подождать с просмотром экранного видео до трёхлетнего возраста, подождите. Отдыхайте вместе, разговаривайте, рисуйте, играйте, танцуйте. И вам это принесёт огромную радость!

Антонина СТЕПАНЕНКО,
учитель начальных классов





БЕЗ СЕМЬИ

У детей, лишённых родительской заботы, нарушается психомоторное развитие, – к такому выводу пришли учёные. Дошколята испытывают невыносимые страдания от отсутствия внимания и любви.

Но особенно тяжёл отрыв от семьи для малышей первых трёх лет жизни.

При поступлении в ясли, дом ребёнка или больницу ребёнок раннего возраста должен приспособиться к новому для него месту, чужим людям, непривычному режиму. Наступающая перегрузка адаптационных механизмов существенно влияет на сопротивляемость организма и самочувствие. Чем ребёнок младше, тем труднее он привыкает к новому. В возрасте от 6 месяцев до 2 лет особенно выра-

жены трудности адаптации в развитии и поведении.

Выделяют несколько фаз адаптации детей раннего возраста к жизни вне семьи.

Фаза «протеста»

Ребёнок испытывает тяжёлое потрясение, плачем зовёт мать, обнаруживает признаки паники, не отпускает мать, когда она приходит. И плачем провожает.

Фаза «отчаяния»

Наступает через несколько дней. Ребёнок погружается в

себя, ощущая себя жалким и несчастным. Нарушаются процесс кормления, ритм сна, малыш нередко начинает сосать пальцы руки, раскачивается.

Фаза «отчуждения»

Ребёнок утрачивает интерес к родителям, для него уже безразлично, навещают его или нет. По возвращению домой малыш вначале может игнорировать близких, отворачиваться от них. В последующие несколько недель или даже месяцев его пове-



Лишь незначительная часть подростков осознаёт необходимость госпитализации

возникают висцеральные изменения: учащённое дыхание и сердцебиение, падает масса тела.

Срывы приспособления к яслям проявляются в среднем на четвёртый день в виде различных заболеваний (органов дыхания, пищеварения, невротическими реакциями). Благоприятная адаптация завершается на 11–24 день после поступления в детское учреждение. Дети в дневных яслях приспосабливаются за 4–6 недель, а в круглосуточ-

раз в неделю ему это не удаётся.

Другой нелёгкий период адаптации может наступить у ребёнка при переводе его из яслей в детский сад. У малыша могут возникнуть проблемы при смене воспитателя, утверждении себя в новом коллективе. Адаптация к детскому саду зависит не столько от ребёнка, сколько от формы перехода в детский сад: коллективной (всей группой), групповой (несколько человек из группы) или индивидуальной (переход одного ребёнка). Наиболее благоприятная форма — коллективная, наименее — индивидуальная. Поэтому хорошо,

дение нарушается, он становится непослушным, неравновешенным, стремится держаться возле мамы и папы, боится их отпустить. Если капризы и аффективные вспышки ребёнка вызывают отрицательную реакцию и осуждение родителей, то это приводит к усилению капризного поведения и ещё большему стремлению «цепляться» за мать. Нарушения адаптации проявляются расстройствами поведения и особенно тяжело протекают в критические периоды развития детей на рубеже первого и второго годов жизни, в трёхлетнем возрасте, когда малыш приходит в организованный коллектив.

При поступлении детей в ясли существует несколько вариантов адаптации: благоприятный, средне благоприятный и неблагоприятный. У всех детей, без исключения, имеет место стресс, который проявляется страхом и приступами гнева. На третий день пребывания в новом коллективе отрицательные эмоциональные проявления усиливаются, нарушается речевая активность. У плохо адаптирующихся детей

Дети воспринимают посещения врачей и медицинские процедуры как наказание

ных период приспособления составляет 3–4 месяца. Ведь ребёнок, возвращаясь ежедневно вечером домой, освобождается от накопившегося за день напряжения. При пребывании дома только один

если у мамы будет возможность какое-то время оставаться вместе с малышом, пока он не адаптируется.



НЕ СЛАДОК, НО ОЧЕНЬ ПОЛЕЗЕН

Пришли холода, а с ними период простуд и вирусных инфекций. Каждая мама мечтает, чтобы её малыш был здоров. Но несмотря на всю силу маминых стараний, риск болезни очень высок. И начинаются насморк, кашель, красное горло...

■ Не всё так безнадежно

Учёные открыли чудесное свойство грейпфрута — этого похожего на апельсин плода из семейства цитрусовых. В начале восьмидесятых годов двадцатого века стало известно, что он не только богат витаминами и минералами. Семена этого фрукта содержат вещества, обладающие противомикробным и противовирусным действием.

■ Немного истории

В 1750 году ботаник-любитель, священник Гриффитс Хьюджес открыл никому не известный фрукт, назвав его «запретным плодом». Но учёный не знал, что получивший своё современное название в 1814 году, плод является случайным гибридом помело и апельсина. В 1980 году лауреат премии А. Эйнштейна, исследователь Джейкоб Херич обнаружил, что семена грейпфрута не портятся даже после долгих лет пребывания в среде, богатой микробами, и доказал выраженное противомикробное и противогрибковое действие их экстракта.

■ Природный антибиотик

Антибактериальный эффект грейпфрута связан с веществом нарингин, которым он богат. Именно этот природный антибиотик — нарингин придаёт горечь

грейпфруту. Он содержится в семенах и междольковых перегородках, которые как раз мы и не едим. А ведь в них заключена сила грейпфрута — нарингин успешно борется с 800 видами бактерий и вирусов.

Сегодня экстракт семян грейпфрута успешно используется во многих странах мира в качестве дополнительного средства при лечении таких заболеваний, как ОРВИ, бронхит, гайморит, патологии полости рта, повышенный уровень холестерина и так далее.

Антимикробные средства, изготовленные из растений, обладают целым рядом преимуществ перед синтетическими. Они мягко воздействуют на ослабленный болезнью организм, отличаются высоким профилем безопасности и незначительной вероятностью побочных эффектов, например, таких, как дисбактериоз кишечника.

■ Вкусное лекарство

Серьёзным достижением в клинической фармакологии была разработка биологически активной добавки Цитролюкс® на основе экстракта семян грейпфрута с

№ RU.77.99.11.003, E.006543.07.13 от30.072013г.

витамином С. Как результат — совместное действие природного антибактериального вещества нарингин и стимулятора иммунитета — витамина С — на причину болезни.

Цитролюкс® изготавливается из экологически чистого сырья по европейским стандартам качества и не содержит токсических веществ. Благодаря высокому профилю безопасности его можно использовать в качестве средства профилактики ОРВИ у всех членов семьи — взрослых и детей с семилетнего возраста. Запомнить, как применять Цитролюкс®, легко — 28 капель (вне зависимости от возраста) два раза в день в течение месяца. Капли разводятся в половине стакана сока или чая.

Давайте бороться за здоровье вместе с природой!



На правах рекламы

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



МАМОЧКИНЫ СОВЕТЫ

Любая мама хочет, чтобы её ребёнок получал достаточное количество витаминов и питательных веществ.

Но если для взрослых еда – это удовольствие, то с малышом могут возникнуть трудности. Продолжительные монологи на тему правильного питания, показ мультиков и подкуп сладостями. В ход идёт всё. Но любящие и находчивые мамы всегда что-нибудь придумают.

■ Обед императора

Екатерина Артемьева, мама Никиты (2,6 месяцев)

Общая продолжительность времени обеда моего ребёнка не превышает пяти минут. Естественно полноценно поесть мой непоседа не успевает. Решение я достала из серванта. Паровые тефтельки, салаты-метёлки, ломтики картофеля я раскладываю по секциям китайской меланжницы и оставляю на столе. Никита очень любит эту форму подачи и съедает всё, правда в несколько подходов. Иногда мы устраиваем дни белой или зелёной еды. Утреннюю кашу я украшаю весёлыми рожицами из свежих или замороженных ягод, изюма и цукатов.

■ Некоторые любят погорячее

Анна Миравова, мама Милены (2 года)

Чтобы разнообразить пищевой рацион моей дочери, обогатить её вкусовые ощущения, я даже в прикорм добавляла корицу, мускатный орех, немного чеснока, льняные семечки. В результате ребёнок с удовольствием ест каши без сахара. Если я хочу накормить её брокколи, цветной капустой или рыбой, я запекаю их в духовке под соусом Болоньезе.

■ Страноведение.

Анна Лоскутова, мама Танечки (4 года)

Моя страсть – география. Во время трапез я с упоением расска-

зываю Танюшке про гастрономические культуры разных стран, происхождение тех или иных продуктов. Мы вместе выкладываем рельеф в наших тарелках из картофельного пюре и оладьев, можем устроить китайский обед и заменить привычные вилки китайскими палочками. Как вы понимаете, меню моей дочери на редкость разнообразное: минестроне, кус-кус с овощами, кукурузные палочки поленты и так далее.

Что ещё может понравиться вашему ребёнку:

- Многие детки с удовольствием едят сырые соцветия брокколи и цветной капусты.

- Предложите кубики запечённой тыквы и свеклы, зелёный горошек, стручковую фасоль, листья хрустящего салата в оливковом масле, морковные палочки.

- Если ребёнок отказывается от мяса, попробуйте дать ему кусочки отварного языка, тушёного кролика, сварите чечевицу, макароны по-флотски или мясной фарш в баранке.

- Детки неравнодушны к оладьям: куриным, морковным, кабачковым, печеночным, овсяным.

- Откройте для себя киноа, птитим.

- Равноценной заменой обычной каше может стать домашняя гранола.

- Чаше приглашайте гостей. Ребёнок непременно попросит то, что едят остальные.

- Исключите перекусы.

- Привлекайте ребёнка к покупке продуктов, оформляйте красочные меню.

Доверяйте своему малышу, уважайте его выбор. Поверьте, что он съедает ровно столько, сколько ему нужно. Дети в отличие от взрослых умеют слушать свой организм.

Подготовила Анна РЕЙШТАТ, мама Татьяны (2 года 9 месяцев)

Полнота жизни

Сколько отменённых дней рождений и праздников, сорванных отпусков и пропавших билетов! Виновник – вирус. Он заставляет жить по навязанному плану, в итоге полностью подчиняя себе. Мамы и папы, чьи детишки часто болеют, хорошо знают это. Приходится постепенно отказываться от многолюдных развлечений, поездок, а посещение детского сада или школы оборачивается постоянным сидением дома. Это отражается не только на успеваемости, но и на социальной адаптации. Психологи бьют тревогу: часто болеющим детям очень трудно утвердить себя в коллективе.

По статистике, дошколята болеют 4–6 раз в год, а школьники – до 2–4. Дети, подверженные ОРЗ, чаще болеют бронхиальной астмой и аллергическим ринитом, а непрекращающиеся болезни влекут за собой много семейных и педагогических проблем.

■ В чём причина?

Среди самых значимых – особенности питания, дефицит витаминов и минералов, экология; доказана генетическая предрасположенность и функциональная незрелость иммунной системы. Немаловажная роль принадлежит контактам в детских коллективах, где большая скученность.

■ Советы иммунолога:

• Прежде всего важны гигиенические процедуры. Ведь респираторные вирусы длительное время сохраняются в активном состоянии на коже. Поэтому

приучайте ребёнка, придя домой, сразу же тщательно вымыть руки и промыть нос подсоленной водой.

• При посещении выставок, музеев, поездках в метро надевайте на ребёнка маску, меняя её каждые два часа.

• Для профилактики гриппа возможна вакцинация. Однако респираторных вирусов более 200, и вакцин от них нет.

• Приём антибиотиков при ОРЗ бесполезен, так как 70% из них имеют вирусную природу и потому не требуют назначения антибиотиков: их приём не приводит к сокращению сроков лечения.

• Как профилактику, так и терапию ОРЗ лучше начинать с противовирусных препаратов, которые активизируют защитные силы организма.

Одним из наиболее эффективных и без-

опасных представителей этой группы является препарат КАГОЦЕЛ® – активатор естественного иммунитета. Препарат вызывает образование в организме «поздних» интерферонов – смеси α- и β-интерферонов, обладающих высокой противовирусной активностью в большинстве клеток, принимающих участие в противовирусной защите организма.

КАГОЦЕЛ® рекомендован для включения в программы иммунореабилитации и профилактики ОРЗ у часто болеющих детей, начиная с трёх лет. Он способствует быстрому улучшению самочувствия ребёнка и сокращает количество дней болезни независимо от этиологии заболевания. КАГОЦЕЛ® хорошо зарекомендовал себя в многочисленных клинических исследованиях у детей, имеет высокий профиль безопасности.*

Ольга ЕФРЕМОВА,
кандидат медицинских наук

На правах рекламы



РУ № Р N002027/01 от 19.11.2007

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

Перед использованием препарата ознакомьтесь с инструкцией по применению, противопоказаниями или проконсультируйтесь у специалиста



СПАТЬ ИЛИ НЕ СПАТЬ ДНЕМ?

Немногие знают, что сон – это деятельность. И ещё какая активная и сложная! Поэтому относиться к ней нужно очень серьёзно, особенно, когда речь идёт о детях.

Сон – особое состояние сознания человека, включающее в себя ряд стадий, закономерно повторяющихся в течение ночи. Во время сна периодически чередуются две основные фазы: медленный и быстрый сон, причём в начале преобладает длительность медленной фазы, а перед пробуждением растёт длительность быстрого сна. Появление этих стадий обусловлено активностью различных структур мозга и их смена отчетливо видна на электроэнцефалограмме.

В фазе *быстрого или активного* (от английского «rapid eye movement» – «быстрые движе-

ния глаз») сна закрытые глаза спящего двигаются, в это время артериальное давление повышается, дыхание и сердечный ритм могут стать неритмичными, мышечный тонус понижается, тело совершает мелкие движения (подергивания рук, ног, мышц лица), быстрый сон связан со сновидениями. Учёные предполагают, что быстрый сон обеспечивает функции психологической защиты, переработку информации, её обмен между сознанием и подсознанием. Большая часть быстрого сна приходится на ранние утренние часы. В это время малыш может заворочаться, а затем быстро заснуть. Но если

вокруг ребёнка за время сна что-то изменяется, то для того, чтобы он смог заснуть после такого кратковременного пробуждения, иногда требуется воссоздать прежнюю обстановку. В этом-то и кроется одна из наиболее распространённых причин возникновения проблем, связанных со сном, которых можно избежать, если приучить ребёнка засыпать в той обстановке, которую он запомнит при кратковременном пробуждении в быструю фазу.

Второй вид сна – так называемый *медленный*. Основная часть медленного сна приходится на первые несколько часов после засыпания. Во время мед-

ленного сна частота дыхания и сердечных сокращений остаётся постоянной, мышцы расслаблены. Различают четыре стадии такого состояния — от сонливости (стадия I) до глубокого сна (стадия IV).

Предполагают, что медленный сон связан с восстановлением энергозатрат. В конце периодов медленного сна у детей могут наблюдаться кратковременные пробуждения, однако по-настоящему разбудить ребёнка, пребывающего в глубоком сне, нелегко. Иногда ребёнок садится на постели, открывает глаза, устремляет вперёд невидящий взгляд, производит жевательные движения, вскрикивает или бормочет что-то неразборчивое, а потом снова ложится и засыпает. Такое поведение считается нормальным. Именно медленный сон обеспечивает отдых.

Дыхание во сне существенно изменяется в соответствии с фазой сна. Существует тесная связь между сном ребёнка и различными формами расстройств дыхания. Сон ребёнка — это то состояние, при котором нарушения реализуются наиболее отчётливо, а в ряде случаев эти нарушения являются исключительно во время сна.

■ Какова структура сна

Периоды быстрого и медленного сна чередуются на протяжении всей ночи, образуя циклы. У новорождённых продолжительность цикла «быстрый сон — медленный сон» составляет около 50 минут, у подростков и взрослых — около полутора часов. Примерно к 3–6 месяцам структура сна у детей приближается к таковой у взрослых.

Сначала они погружаются в медленный сон и обычно минут через 10 достигают его четвёртой стадии — глубокого сна. Длится он от 40 минут до 1 часа, после чего следует краткое пробуждение — не более чем на несколько минут, а затем — период быстрого сна, продолжающийся от 5 до 20 минут. В последующие несколько часов ребёнок попеременно погружается то в быстрый сон, то во вторую стадию медленного сна. У детей младшего возраста рано утром может наблюдаться дополнительный период пребывания в третьей или четвёртой стадии медленного сна. Сновидения появляются преимущественно в ранние утренние часы. Структурные особенности сна можно распознать ещё во внутриутробном периоде. Быстрый сон характерен для плода на шестом-седьмом месяце беременности. Медленный сон впервые появляется на седьмом-восьмом месяце, но не получает полного развития. Все четыре его стадии обычно становятся различимыми лишь у полугодовалого малыша.

■ Биоритмы дневного сна

Чем старше становится ребёнок, тем больше нужно времени на бодрствование. Критический возраст — 1,5 года. Переход с двухразового дневного сна на одноразовый многим даётся непросто. Иные дети сами отказываются от послеобеденного сна, но продержаться до вечера им тяжело. Они капризничают, плохо засыпают, но это временные трудности. Укладывать ребёнка надо в одно и то же время. Подготовка ко сну должна быть стереотипна.

Родители должны знать, что в 3–5-летнем возрасте ребёнку нужно определённое время на засыпание. И даже если он про-

валялся с книжкой или с игрушкой в кровати и не уснул, не спешите отменять дневной сон. Полчаса и даже час — это нормальное время для засыпания трехлетнего малыша. В 4–5 лет это время немного сокращается.

Непосредственно перед сном наступает состояние сонливости, снижения активности мозга, которое характеризуется снижением уровня сознания, зевотой, понижением чувствительности сенсорных систем, урежением частоты сердечных сокращений, снижением секреторной деятельности желез.

■ Какую роль играет сон в жизни человека?

- Обеспечивает отдых организма.
- Играет важную роль в процессах метаболизма.
- Во время медленного сна высвобождается гормон роста.
- Быстрый сон: восстановление пластичности нейронов и обогащение их кислородом; биосинтез белков и РНК нейронов.
- Способствует переработке и хранению информации. Сон (особенно медленный) облегчает закрепление изученного материала, быстрый сон реализует подсознательные модели ожидаемых событий.
- Это приспособление организма к изменению освещённости (день-ночь).
- Восстанавливает иммунитет, активизируя Т-лимфоциты, борющиеся с простудными и вирусными заболеваниями.

■ Что же может способствовать здоровому сну:

- Принимать пищу надо не менее чем за 2–4 часа до сна (при этом надо помнить, что белковая пища дает заряд бодро-

сти, заряжает энергией, обла- дает стимулирующим действием, а богатая углеводами еда, наобо- рот, расслабляюще действует на организм, снимает нервное на- пряжение, стресс и вызывает сонливость).

- Нельзя употреблять перед сном газированные напитки, кофе, крепкий чай, способствующие повышению тонуса.

- Хорошо прогуляться перед сном на свежем воздухе (за 2–3 часа).

- Необходимо сократить пре- бывание за компьютером или эк- раном телевизора перед сном.

- Перед сном обязательно проветрить спальню, выключить яркий свет.

- Спать надо на правильной подушке и хорошем матрасе. Правильно подобранные матрас и подушки сделают сон ком- фортным, помогут сохранить здоровье на долгие годы.

Кровать должна быть изгото- влена из экологически чистых ма- териалов, лучше из натурального дерева. Матрас должен плотно входить в каркас, не оставляя у боковых стенок зазоров и щелей, в которые могла бы попасть рука или нога ребёнка. Главное требо- вание к матрасу — его ровная по- верхность и необходимая жёсткость: матрас призван обе- спечить правильное формирова- ние позвоночника и не должен перекрывать доступ воздуха.

Как же меняется режим сна в зависимости от возраста ре- бёнка, его темперамента?

Если считать возраст трёх-че- тырёх лет младшим дошколь- ным, а пяти-шести лет — старшим дошкольным возрастом, то младшим дошкольникам днев- ной сон рекомендован продолжи- тельностью не более двух часов; старшим, же дошкольникам — не более полутора часов. То есть,

чем младше ребёнок, тем больше он нуждается в том, чтобы отды- хать днём. Причём в отличие от сна взрослых детский сон носит многоразовый характер.

покоя и отдыха, поэтому, помимо ночного сна, дневной сон не только полезен, но и необходим ребёнку.

Опросы врачей, воспитателей и родителей показали, что дети,

Таблица примерного режима сна для детей

Возраст	Количество дневного сна	Длительность каждого	Ночной сон	За сутки
1–3 мес.	4	2–1,5		18,5–17,5
3–6 мес.	4	2–1,5		17,5–16,5
6–9 мес.	3	2–1,5	11	
9–12 мес.	2	2–1,5	10	
1–1,5 года	2	первый: 2–1,5 второй: 1,5–1	10	
1,5–2 года	1	3–2,5	10,5	
2–3 года	1	2,5–2	10	
4–7 лет	1	2–1,5	10	

Сверяясь с таблицей, родите- лям не стоит забывать, что орга- низм человека живёт по особым ритмам — суточным, сезонным, определяющим потребность и со- отношение периодов сна и бодрст- вования, во многом характер сна определяется и зависит от метео- рологических условий — биорит- мов ребёнка — «жаворонок» он или «совенок», от темперамента крохи, состояния здоровья.

■ Нужен ли детям дневной сон?

Согласно заключению учёных, дневной сон чрезвычайно важен для детей.

Исследования электроэнцефало- граммы мозга спящего малыша показали, что даже у младенца движение нервных импульсов по отросткам нейронов мозга идёт почти также активно, как и у взрослого. Чем старше ребёнок, тем большую массу информации он получает каждый день, которую его мозг должен переработать и разложить по полочкам, подклю- чая память. Поэтому мозг малыша работает во сне и наяву, не зная

которые спят днём, ведут себя активнее. По интеллектуальному уровню они зачастую опережают сверстников, легче запоминают и усваивают новую информацию. Как правило, они выше и круп- нее ровесников. И как это ни странно, ночью они спят крепче тех, кто отказывается от тихого часа. Дело в том, что перевозбуж- дённый ребёнок не может тихо и спокойно уснуть, его часто трево- жат страшные сны, страхи. Когда мы спим, наш мозг выра- батывает специальный защитный белок, помогающий организму адаптироваться к повышенным нагрузкам, в том числе и эколо- гическим. Результаты исследова- ния показали, что те дети в возрасте 4–5 лет, которых роди- тели уже не укладывали на днев- ной отдых, проявили значительно более высокие уровни гиперактивности, тревож- ности и депрессии, чем дети, ко- торые продолжали ежедневно спать 1–2 часа в обеденное время. Дневной сон не только от- личио замещает возможные недо- чёты ночного сна, но и важен сам

по себе в качестве передышки для организма энергичного ребёнка. Освободив ребёнка от дневного сна, вы создаёте почву для рассогласования биоритмов — десинхроноза. Следствием этого чаще всего становится повышенная возбудимость и быстрое утомление ребёнка, задержка его нервно-психического и физического развития. Помимо этого, наблюдается отставание в росте, ослабление иммунитета, склонность к частым простудам и детским инфекциям.

Дневной сон — это чудесная возможность восстановить силы и провести остаток дня в хорошем расположении духа. Мы лишь кратко напомним, что большое значение для режима ребёнка имеет и время, и продолжительность дневного сна. Слишком поздний или слишком долгий дневной сон способен значительно помешать вам, когда придется укладывать ребёнка вечером.

Какова же кратность сна? Сразу после рождения, когда у младенца реальные отличия дня и ночи по длительности сна ещё не установились, он засыпает в среднем от 4 до 11 раз в сутки. В возрасте 1—1,5 лет кроха уже укладывается днём только дважды на 1,5—2 часа, а перемены между сном составляют не менее 4—5 часов. Полугодовалому ребёнку хватает однократного дневного отдыха: до 3 лет продолжительностью 2,5—3 часа, а с 4 до 6 лет — 1,5—2 часа. Но лишь к 7 годам детский организм перестраивается на так называемый монофазный (только ночной) сон. С этого времени о послеобеденном отдыхе можно забыть. Однако, как утверждают специалисты, скрытые элементы полифазности сохраняются у многих детишек. Если ребёнок старше семи лет плохо спал

ночью, переутомился на занятиях в школе, подхватил простуду или почувствовал лёгкое недомогание, надо постараться уложить его днём, так силы восстановятся быстрее.

Многие мамы, перестав укладывать малышей днём, оправдываются тем, что сделать это практически невозможно.

ствительно не хочется. А раз так, то не стоит принуждать дитя бессмысленно валяться в постели! Во-первых, не так уж это и бессмысленно — в любом случае он отдыхает. Во-вторых, в 1,5—3 года ребёнку полагается целый час на засыпание, в возрасте 4—6 лет — 30 минут. В-третьих, как ни парадоксально звучит, ма-

Полчаса и даже час — нормальное время для засыпания трехлетнего малыша

Как уложить малыша в постель после обеда, если, как он искренне утверждает, спать ему ни капельки не хочется. Однако родителям не стоит паниковать! Главное условие: укладывайте его всегда в одно и то же время, в привычной обстановке и не отступайте от уже выработанного стереотипа подготовки ко сну. Важно, чтобы взрослые не пошли по пути наименьшего сопротивления, отменив сон после обеда. Откажитесь от мысли, что, если малыш полежал 15—20 минут и не уснул, значит, спать ему дей-

льшу, который неважно себя чувствует, требуется больше времени, чтобы отойти ко сну.

Поэтому, если вы проявите немного настойчивости, послеобеденный отдых наверняка наладится. И ребёнок от этого только выиграет.

Татьяна ПАРАНИЧЕВА,
кандидат биологических наук



БРОНХИТ: КАК РАСПОЗНАТЬ И НЕ ЗАПУСТИТЬ

На правах рекламы



На что нужно обратить внимание, если ребёнок начал кашлять, рассказывает терапевт, врач-консультант Независимой лаборатории ИНВИТРО Татьяна МЕЛЬНИКОВА.

Кашель — это рефлекс, благодаря которому организм очищает дыхательные пути от попавших в них пыли или инородных предметов, а во время болезни — от мокроты. Он может быть симптомом разных заболеваний: ОРВИ, гриппа, трахеита, ларингита, фарингита, пневмонии и некоторых других. В этот ряд входит и бронхит, которого боятся многие родители: это заболевание, часто воспалительное, бронхиального дерева — части нижних дыхательных путей.

Основные причины бронхитов — инфекционные агенты: вирусы и бактерии, реже грибки. Острые бронхиты — частая опасность во время сезонного пика простудных заболеваний, обычно он становится осложнением ОРВИ. Основным симптомом бронхита — кашель, как правило, влажный (с выделением мокроты). Кроме того, ребёнок может жаловаться на боли в грудной клетке при кашле или дыхании. Температура при бронхитах обычно не поднимается выше 38–38,5 градусов, но заболевание может сопровождаться другими симптомами интоксикации — например, слабостью и потливостью. Если

бронхит сильно выражен, у ребёнка может начаться одышка.

Характерная особенность бронхита, в отличие от трахеита и ларингита — двусторонние раскаты хрипы, которые могут быть и дистантными, то есть слышными окружающим. После откашливания они могут исчезать. Конечно, при подозрении на бронхит в первую очередь нужно обратиться к врачу, который направит на лабораторные исследования для постановки диагноза. Первый тест, который потребуется сделать, — клинический анализ крови. При бронхите он покажет характерные для воспалительного заболевания сдвиги в лейкоцитарной формуле. Их выраженность зависит от степени тяжести процесса и особенностей возбудителя заболевания. Чаще острые бронхиты вызывают респираторно-синцитиальная, цитомегаловирусная, риновирусная и парагриппозная инфекции, реже — пневмококки, гемофильная палочка, стафилококки и стрептококки, респираторные микоплазма и хламидии, а также возбудители коклюша и паракоклюша.

При необходимости уточнения причин воспаления могут

потребоваться дополнительные исследования, проведённые культуральными методами (посев мокроты на бактерии и грибы, а также отделяемого ротоглотки на коклюш и паракоклюш при соответствующих подозрениях на эти инфекции), молекулярно-биологическими (ПЦР мокроты для выделения ДНК вирусов, хламидий, микоплазмы, возбудителей коклюша и паракоклюша) или серологическими (выявление специфических антител). Обычно острый бронхит не требует инструментальных методов подтверждения, но при необходимости дифференциальной диагностики ребёнку может потребоваться пройти рентгенографию.

Острый бронхит требует лечения в течение 1–2 недель, по окончании которого, как правило, наступает полное выздоровление. Важно вовремя пройти диагностику и терапию, чтобы не допустить перетекания заболевания в хроническую стадию. Диагноз «хронический бронхит» ставится, если кашель наблюдается не менее трёх месяцев в году в течение двух лет. Это прогрессирующее заболевание бронхиального дерева с рецидивирующим воспалительным процессом его слизистой и вовлечением более глубоких слоев. При отсутствии лечения такие изменения со временем приобретают необратимый характер и могут привести к дыхательной недостаточности, от которой страдают уже все органы.



ВСТРЕТИТЬ НОВЫЙ ГОД В АНДЕРСОНЕ – ХОРОШАЯ ПРИМЕТА!

Значит год будет сладким, уютным, красивым и полным радостного смеха родных и близких. Сеть семейных кафе кондитерских проводит 26000 праздников в год, а больше всего готовится к Новому году.

Пять способов создать праздничное настроение:

1. С конца ноября можно будет приобрести праздничную коллекцию десертов в подарок или заказать специальную коллекцию с вашим авторским дизайном на Фабрике счастья АндерСон.

2. С 20 декабря начинает гастроли театрализованное новогоднее представление для детей, которое можно посетить по расписанию кафе, заказать на праздник или даже пригласить к себе в школу или домой. «Охотники за сновидениями» станет приключением с пушистым снегом из перьев.

3. С 20 декабря по 10 января каждый день в кафе встречаемся с Дедушкой Морозом.

4. 31 декабря встречаем Новый Год в семейной уютной атмосфере в АндерСонах на Гиляровского и ВДНХ.

5. 1 января 2017 года – лепим пельмешки всей семьёй.



На правах рекламы



АндерСон®
семейные кафе & кондитерские



Мой дом – моя крепость

1 сентября. Малыш с букетом цветов и с большими испуганными глазами, держась за вашу руку, шагает в школу. Прошли приятные моменты подготовительного периода: покупка новой красивой одежды, замечательного рюкзака, в каждом из многочисленных карманов которого нашли своё место различ-

ные новые школьные принадлежности с восхитительными картинками. А дальше оказывается, что в школу надо ходить каждый день и нельзя опаздывать. Утром только и слышишь: «Быстрее вставай! Скорее ешь! Шевели ногами, а то в школу опоздаешь!» А за лето уже выработались приятные привычки

повалиться утром в постели и посмотреть мультик за завтраком. Папины заверения: «В школе ты узнаешь так много нового и интересного» – тоже не оправдались. «Это я уже давно знаю, и снова слушать скучно, а это так сложно и непонятно, что становится неинтересным. А тут ещё противный Васька засунул

холодную монетку за воротник, а Петька, пока я раздумывал, хочу я есть пирожок или нет, выхватил его у меня из рук. Обидно!»

И начинаются утренние слёзы: не хочу в школу, не пойду, болит голова, живот. Крики родителей, угрозы (вырастешь неучем, не пойдёшь в кино, не куплю новую игру), наказания мало эффективны, и только закрепляют негативное отношение к школе.

Как же помочь малышу? В первых, давайте попытаемся разобраться, почему вообще ребёнок ходит в школу? Если спросить его самого, ответом будут слова, которые много раз слышал от взрослых: «Надо учиться в школе, чтобы стать образованным, поступить в институт, получить хорошую работу». Но на самом деле это — мотивы (по словам крупнейшего отечественного психолога А.Н. Леонтьева) только осознаваемые, а не реально действующие. А в действительности начинающий первоклассник идёт в школу, «чтобы родители не ругали», «потому что Маша или Костя тоже ходит», «нравятся школьные завтраки» или (и это лучший случай) «учительница рассказывает на уроках такие смешные истории». Все эти мотивы нестабильны и не очень действенны. Постепенно у ребёнка сформируется чувство долга («Школа — это моя работа. Мама и папа уходят каждый день на работу, а я должен ходить в школу»), но на это надо немало времени и усилий родителей. А что делать сейчас?

Рецепт 1. Прежде всего, родителям необходимо *осознать, что ребёнку действительно сейчас трудно*. В начале школь-

ного обучения все малыши, в большей или меньшей степени, испытывают кризис резкой смены привычной среды и уклада жизни, замены ведущей игровой деятельности на учебную с её строго регламентированными требованиями. Меняются стиль и формы общения, и они во многом определяются тем, как ребёнка

рованию у ребёнка чувства общённости к взрослой жизни, значимости участия в ней собственными школьными делами и, следовательно, ответственности за них, чувство долга. При этом первостепенное значение имеет то, как слушают ребёнка родители. Если в ответ на рассказ о каких-то трудностях в школе, малыш услышит порицание:

От постоянного сравнения с другими, может пострадать самооценка первоклашки

оценивают учитель и одноклассники. То есть каждый ребёнок постоянно находится в ситуации оцениваемого, сравниваемого с другими, что очень тяжело для его неокрепшей самооценки.

Осознание трудностей малыша должно быть не только внутренним, но и внешним: каждому члену семьи необходимо в своих словах и поступках (лучший кусок или последняя конфетка Машеньке — она у нас стала первоклассницей) проявить понимание и поддержку. Вечером, когда вся семья в сборе, постарайтесь узнать, что сегодня происходило с вашим ребёнком в школе. На прямые вопросы, типа: «Что сегодня было интересного в школе», малыш, как правило, отвечает: «Ничего интересного не было». Но если родители сами начинают рассказывать о своих событиях дня, ребёнок тоже включается: «А у меня сегодня... А я сегодня видел...» Эта очень полезная привычка ежедневного семейного обсуждения всего, что случилось за день, *внимательного и доброжелательного слушания друга друга* не только сплочивает семью, но и способствует форми-

«*Что же ты у нас такой глупый, все справились, а ты нет*» или пренебрежение: «*Мне бы твои заботы!*», будьте уверены, что в следующий раз ребёнок либо ничего не расскажет, либо, что ещё хуже, соврёт. Поверьте, что для вашего малыша отказ одноклассницы идти с ним в паре за руку — не менее серьёзная неприятность, чем то, что кого-то повысили по службе, а вас нет. Ребёнку так же, как и вам, необходимо услышать от близкого человека, что да, это несправедливо, обидно, но ситуация не безвыходная, и вместе обсудить разные варианты её преодоления.

Отсюда следует **рецепт 2**. *Будьте всегда на стороне вашего ребёнка*. Нередко ребёнок, придя из школы в слезах (отругала учительница, плохая запись в дневнике, потерялся новый пенал), вместо сочувствия слышит от родителей новые упрёки и порицания. И у малыша ощущение, что весь мир против него, что он самый плохой на свете и надеяться не на что. Для формирования полноценной личности ребёнку необходимо осознавать, что для его родите-



лей он всегда, во всех обстоятельствах самый лучший, что дома он защищён от всех бед и вместе с родителями найдёт выход из любой ситуации. Только если родители своей доброжелательной поддержкой сформируют у ребёнка желание и привычку нести все свои проблемы домой, можно уберечь его от чужого дурного влияния. Даже если ребёнок совершил серьёзный проступок в школе, постарайтесь спокойно вместе разобраться, почему это произошло, найдите и обсудите с ребёнком смягчающие вину об-

стоятельства. Многие воспитательные факторы, чем крики и наказания.

Рецепт 3. *Не забывайте про витамин похвалы.*

Большинство детей, если их похвалить, готовы горы свернуть и буквально сникают, если их ругают. Утром ещё не совсем проснувшийся ребёнок вяло одевается. Крики, понукания не только не ускоряют процесс, но приводят к слезам и отказу идти в школу. А похвала — «Ты сегодня, ну просто как солдат, за

и не фиксируйте внимание на недостатках: «Сегодня получилось лучше, уверена, что завтра получится ещё лучше». К вашему возвращению домой малыш убрал на место почти все свои игрушки. Умная мама не станет ругать за те игрушки, которые остались валяться на полу, а скажет что-нибудь, вроде: «Какой ты молодец — собрал все свои игрушки! А этот глупый грузовичок выкатился из своего гаража да ещё кубики рассыпал, которые перевозил. Давай ему поможем».

Рецепт 4. *Дополнительные мотивы-стимулы.*

Поскольку мотивы долга, успеха в будущем не являются, как указывалось выше, реально действующими для младшего школьника, чтобы сформировать установку ходить в школу, необходимо искать дополнительные мотивы-стимулы. Ребёнок нарисовал красивую картинку — предложите ему отнести картинку в школу, показать детям и учительнице. Попросите учительницу прикрепить к стене класса эту и картинку других детей, которые последуют примеру вашего ребёнка. И классная комната украсится, и разные мероприятия вокруг этой экспозиции можно развернуть, например, конкурс, на котором должна быть отмечена каждая картинка: одна — самая яркая, другая — самая большая, третья — самая весёлая. Можно также предложить дочке отнести в школу один из ваших цветочных горшочков, который она будет каждое утро поливать и докладывать вам, как растёт ваш любимец, не начал ли цвести. Подобных способов много, надо просто творчески подойти

Умные родители всегда найдут, за что похвалить своё дитя

стоятельства и, главное, выразите искреннюю убежденность, что ваш хороший ребёнок никогда больше так не сделает. Раскаяние малыша, его переживания по поводу того, что он вас огорчил — более силь-

две минуты оделся» — действительно дают эффект. Умные родители всегда найдут, за что похвалить своё дитя. Домашняя работа сделана из рук вон плохо, но всё-таки чуть-чуть лучше, чем вчера. Отметьте это

к вопросу, как сделать так, чтобы в классе появилось бы что-то, лично значимое именно для вашего ребёнка.

Хорошо также создать перспективу будущих удовольствий, которые его ждут в школе. Например, старший брат или сестра, или дети друзей расскажут о походах, викторинах, конкурсах, вечерах и других интересных мероприятиях, которые проходили в школе, покажут фотографии, грамоты и пр. Совсем с другим настроением пойдёт завтра малыш в школу, если он сможет гордо сказать однокласснику или учительнице: «А мой брат из шестого «А» получил приз (грамоту) за участие в соревновании (олимпиаде), и я тоже уже в следующем году запишусь в эту секцию, а с 5 класса все могут участвовать в олимпиаде.

Рецепт 5. Помогите ребёнку организовать свою школьную жизнь.

Наиболее частая жалоба, с которой родители младших школьников обращаются к психологу — неорганизованность: никогда не знает, что задано, в дневнике не записывает, забывает выполнить данные поручения, заигрался, а про уроки забыл и начинает их делать поздно вечером после прихода усталых и раздражённых родителей. Упрёки, крики, наказания, слёзы ухудшают эмоциональный климат в семье, а пользы не приносят никакой: назавтра всё повторяется.

Проблема в том, что регуляторные функции психики формируются очень долго: их формирование заканчивается только к 15–17 годам. А у многих детей, особенно, если они не ходили в детский сад, не играли с ребятами в ролевые игры (ос-

новной способ формирования произвольной регуляции в дошкольном возрасте) к началу школьного обучения не сформированы даже элементарные навыки произвольной регуляции и контроля собственного поведения.

Малыш и рад бы правильно и чётко выполнять всё то, что требуют от него взрослые, но возможности его психики пока не позволяют этого. Следовательно, чтобы помочь малышу, надо на какое-то время заменить несформированный внутренний контроль внешними опорами. Для начала составьте вместе с ребёнком и повесьте на видном месте, на уровне глаз малыша его распорядок дня на завтрашний день. Рядом должны быть часы с цифровой, а не стрелочной индикацией — ребёнок в этом возрасте, как правило, ещё не понимает расположения стрелок на часах. Неплохо составлять этот график на компьютере:

- это больше понравится ребёнку;
- ему легче читать печатный шрифт;
- легко подобрать оптимальный размер и цвет букв;
- время экономится, так как пункты, не меняющиеся на следующий день, не надо снова печатать.

На первом этапе распорядок дня должен быть как можно более подробным, например:

13 часов — возвращение из школы;

13–13.10 — переодевание и мытьё рук;

13.10–13.30 — обед;

13.30–13.40 — мытьё посуды после обеда.

Обязательно обсудите, сколько времени нужно для выполнения каждого пункта распи-

сания. Если вечером окажется, что ребёнок не уложился в отведённое время, ни в коем случае не ругайте его, а просто объясните, что значит для этого надо больше времени и решите вместе, насколько надо его увеличить. Это научит вашего малыша правильно оценивать временные интервалы — важнейший компонент регуляции поведения. Справа от каждого пункта должна быть клеточка с отметкой о выполнении, а также время выполнения. Вечером вместе обсудите результаты. То, что не сделано, отметьте цветом в графике на следующий день. Первое время это будет для ребёнка увлекательная игра, но уже скоро ему надоест. Постепенно программу надо сокращать, заменяя внешнюю регуляцию саморегуляцией, оставляя в ней только самые важные и проблемные пункты, а затем полностью перейти на систему записок. Речь идёт о клейких бумажках (блокнотиках), прикрепляемых к стене или к холодильнику, призванных напомнить о важных делах на сегодня. Эту систему стоит начать с первого дня учёбы, параллельно с составлением распорядка дня. Система записок-напоминаний будет работать эффективно при соблюдении ряда условий:

- Их не должно быть много — не более 3–4 на день.

- Они должны быть адресованы не только ребёнку, но и каждому члену семьи. Хорошо здесь использовать бумажки разного цвета — строго определённый цвет для каждого члена семьи.

- Заносить на бумажки надо только те дела, выполнение которых легко проверить.

- Вечером ребёнок снимает и читает (заодно и в чтении



упражняется) записки разного цвета и вместе со всеми проверяет выполнение записанных дел: «Синяя — папина. Купить новый кран в ванную. Пап, покажи, какой. Будем вместе ставить, хорошо?»

Зелёная — моя. Помыть кроссовки после гуляния. Вот, смотрите, хорошо я помыл? И всю грязь из раковины смыл, как ты учила».

Невыполненное или некачественно выполненное задание — повод для огорчения, но не для долгого разбирательства или наказания. Наоборот, подыграйте малышу: пусть кто-нибудь из взрослых изредка «забывает» о

каком-то поручении с твёрдым и выполненным обязательством сделать это на следующий день. Это придаст ребёнку уверенность в собственных силах.

Ну а если, несмотря на все эти меры, ребёнок остаётся таким же неорганизованным и несобранным? Это означает, что несформированность регуляторных функций носит столь выраженный характер, что ему для её преодоления нужна помощь нейропсихолога.

Рецепт 6. *Как воспитать чувство ответственности?*

Во-первых, очень многое зависит от того, когда вы над этим задумались. *Начинать воспи-*

тывать чувство ответственности надо очень рано, буквально со второго года жизни. Уже у полуторогодовалового малыша может быть своя постоянная обязанность, например, подавать тапки маме, вернувшейся с работы. Трёхлетний ребёнок с удовольствием помогает маме мыть посуду, вытирая и укладывая ложки в ящик, а пятилетнему уже можно поручить помыть чашки и тарелки самостоятельно. Если в семье все не любят мыть посуду, можно назначать дежурных, чтобы каждый член семьи делал это по очереди. Дежурства могут быть и по другим домашним делам.

Ребёнку очень важно ощущение равноправия со взрослыми. Мой четырёхлетний сын очень гордился возложенной на него обязанностью получать бельё из прачечной в соседнем доме. Важно, что это должна быть постоянная обязанность, а не разовое поручение, за которую ваш ребёнок несёт полную ответственность. Растёт малыш – всё более сложными и ответственными становятся его обязанности. Если, например, ребёнок отвечает за то, чтобы в доме был хлеб, он должен контролировать, сколько остаётся на завтра, знать, какой хлеб предпочитает каждый член семьи, вовремя получить необходимые деньги. Даже если ребёнок растёт с бабушкой, няней (гувернанткой), которые стремятся всё сделать за него, позаботьтесь, чтобы у вашего сына или дочки все же была бы постоянная обязанность в семье – без этого не сформируется чувство долга ни в школьной, ни в последующей профессиональной деятельности. Если выполнение обязанности связано с выходом из дома, а вы не разрешаете ему выходить на улицу одному, пусть он пойдёт с бабушкой или няней, но инициатива должна исходить от ребёнка, то есть именно он должен помнить, когда и куда идти и что делать.

Здесь мы подошли к следующему важному вопросу: *напоминать или не напоминать и как напоминать?* Многие родители говорят: никакие записки не помогают, если сто раз не напомнить, что надо сейчас делать. Действительно, на первых этапах, пока внутренний контроль не сформирован, внешний контроль со стороны взрослых неизбежен. Но тогда собственный контроль может совсем не сфор-

мироваться? Здесь необходимо прибегнуть к маленьким родительским хитростям. И в этом помогут наши цветные записки с поручениями. Например, утром попросите ребёнка напомнить бабушке, что ей к двум часам надо идти к врачу. «Вот видишь её желтая бумажка». А днём можно позвонить ребёнку с вопросом: «Бабушка не забыла про свою бумажку? Ты ей напомнил? Молодец!» Или: «Посмотри, пожалуйста, в моей записке: мне в контору к 5 или к 6?» И так косвенно мы обращаем внимание ребёнка на его записки, не надоедая бесконечными напоминаниями и упреками.

делай! Будешь сидеть всю ночь, пока не сделаешь, как полагается, и нечего реветь – это тебе не поможет!» – попробуйте сказать что-нибудь вроде этого: «Да, получилось плохо. А теперь реши сам: или ты продолжаешь играть на компьютере, а завтра относишь это задание учительнице, только учти, что она наверняка будет тебя ругать и стыдить перед всем классом, или садишься переделывать. Думаю, это не займёт много времени и ты, возможно, ещё успеешь поиграть на компьютере. Что ты решил?» Практика показывает, что с помощью таких недирективных

Важный компонент формирования чувства ответственности – развитие навыка самостоятельно принимать решение

И, наконец, ещё один важный компонент формирования чувства ответственности – развитие навыка самостоятельно принимать решение. В общении с ребёнком надо всевозможно избегать директивной стратегии, давая указания в форме совета - вопроса, типа: «Может тебе стоит начать сегодня уроки пораньше, чтобы вечером осталось бы время посмотреть твой любимый мультфильм? Как ты думаешь?» (Вместо: «Немедленно садись за уроки, не то мультфильм не увидать!»). Или другой пример: вечером, проверяя уроки сына или дочки, вы видите, что домашнее задание выполнено из рук вон плохо, грязно и небрежно. Вместо справедливого возмущения: «Что за свинство у тебя в тетради! Немедленно выключи компьютер и всё пере-

указаний, решение по которым остаётся за ребёнком, гораздо легче достигается желательный эффект в его поведении. Кроме того, формируется важный навык принимать решение и отвечать за него.

Самое главное: все описанные «рецепты» – не более, чем общие рекомендации. Никто лучше вас не знает собственного ребёнка и не сможет найти способы ему помочь. Главное – захотеть и хорошо подумать, вложив в это весь свой творческий потенциал, любовь и уважение. Время и усилия, которые вы затратите на этом этапе, сэкономят ваши физические, нервные и материальные средства в будущем.

Жанна ГЛОЗМАН,
профессор факультета
психологии МГУ
им. М.В. Ломоносова



нальной пастой. Но пока сохраняется основная причина — внутри организма, налёт всё равно будет появляться и периодически его нужно будет счищать у стоматолога. Дома его очистить крайне тяжело.

Уважаемые родители! Если вы заметили чёрный налёт у своего ребёнка, то вам необходимо:

- проконсультироваться с педиатром и детским гастроэнтерологом;
- сделать обследование внутренних органов (УЗИ);
- сдать анализ кишечной микрофлоры.

То есть исключить патологию желудочно-кишечного тракта. Ведь очень часто основная причина — внутри, а налет лишь её проявления.

Исходя из своей практики, могу сказать, что у 80% детей с налётом Пристли имеются проблемы с желчевыводящими путями (загибы желчного пузыря, дискинезии желчевыводящих путей), у 15% — дисбактериоз и 5% не выясненной этиологии. В полости рта оставлять такой налёт нельзя, так как это «рассадник бактерий» для зубов и дёсен.

Детский стоматолог поможет вашему малышу вновь обрести белоснежную улыбку. А как меняется образ после снятия такого налета! Думаю, вы догадываетесь. У маленьких принцев и принцесс появляется уверенность в себе, желание улыбаться и общаться со сверстниками, а не стесняться своей улыбки.

Обязательно проведите профессиональную гигиену полости рта своему ребёнку.

Сусанна АВОЯН,

стоматолог

стоматологический центр

МГМСУ им. А.И.Евдокимова

НЕБЕЛОЗУБАЯ УЛЫБКА

Совсем недавно начались детсадовские и школьные будни, и ребяташки начали свою «ежедневную работу». Уважаемые родители, важно помнить, что готовить своих детей к «выходу в свет» следует заранее.

Шлохое состояние зубов — это психологический дискомфорт для ребёнка, дополнительный стресс. И сегодняшняя беседа посвящена чёрному налёту на зубах.

Чёрный налёт в детском возрасте на молочных зубах встречается достаточно часто — это так называемый «бактериальный налёт Пристли». Данный налёт возникает в процессе жизнедеятельности особых пигментообразующих бактерий. В большинстве случаев он покрывает молочные зубы, но иногда он встречается и

на постоянных.

Чаще всего чёрный налёт на зубах появляется у детей, страдающих длительным дисбактериозом или другими заболеваниями желудочно-кишечного тракта, после приёма сильнодействующих препаратов, антибиотиков, применения отваров трав и сиропов, при смене климата (например, после отдыха на море).

Лечение чёрного налёта у стоматолога основано на профессиональной гигиене, очищении зубов специальными щётками, резинками и полирами с профессио-

ДИАРЕЕ СТОП!

Диарея – одно из наиболее частых проявлений кишечных расстройств у детей. В силу различных причин, перистальтика кишечника усиливается, пища не успевает перевариться, стул приобретает водянистый характер.

Нередкая причина диарей – приём антибиотиков. Конечно, антибактериальные препараты эффективно уничтожают вредные микроорганизмы, но в то же время оказывают влияние и на естественную кишечную микрофлору. Нарушается баланс полезных и вредных бактерий в кишечнике, процессы переваривания и всасывания, может развиться интоксикация – эндотоксикоз. Кроме того, антибиотики сами могут стимулировать перистальтику кишечника, усиливая диарею. Часто такие изменения микрофлоры проявляются такими симптомами как метеоризм, спазмы в животе, вздутие, урчание и, наконец, диарея. Чаще диарея на фоне приёма антибиотиков развивается у маленьких детей или у пожилых людей.

■ Что делать?

Важно понимать, что универсального средства от поноса нет. Лечение должно быть комплексным, с учетом причины, частоты и характера стула. Если стул очень частый, обильный, с ним теряется большое количество воды, что крайне опасно для организма человека. Поэтому лечение надо начинать с обильного питья для восполнения потерь жидкости и солей. Также важна щадящая диета с использованием продуктов тормозящих моторику кишечника (морковно-рисовый отвар, яблоч-

ное пюре и прочее). Лекарственная терапия при частом водянистом стуле, в зависимости от причины, может включать противовоспалительные, антисептические препараты, сорбенты и пробиотики. Однако для выбора препарата лучше обратиться к специалисту.

Назначение на фоне приёма антибиотиков таких препаратов, как Энтерол®, возможно как для профилактики, так и в острый период диареи, а так же для восстановления микрофлоры кишечника. Это существенно сокращает длительность диареи и способствует восстановлению именно собственной микрофлоры кишечника. Препарат Энтерол® содержит дрожжевые микроорганизмы *Saccharomyces boulardii* (Сахаромицеты Буларди), которые обладают прямым антимикробным действием, снижая продукцию токсинов и выводя патогенные микроорганизмы из кишечника.¹

Основным преимуществом Энтерола при диарее, связанной с

приёмом антибиотиков, является его естественная устойчивость к антибактериальным препаратам.¹ Так как это дрожжевые клетки, то антибиотики на них просто не действуют в отличие от других пробиотиков, содержащих бифидо- и лакто бактерии.

Энтерол® назначают 2 раза в сутки, одновременно с приёмом антибиотика и в течение всего периода приёма антибиотика.¹ Детям от года его можно смешивать с любым детским питанием или водой.¹ Энтерол®, как и все лекарственные препараты, должен применяться по рекомендации лечащего врача, и он, как правило, выбирает дозы соответствующие возрасту пациента и тяжести его заболевания.

Важно, что эффективность применения препарата Энтерол® подтверждена многочисленными исследованиями и входит в европейские и российские рекомендации.²

1. Инструкция по применению препарата Энтерол®
2. Szajewska H, Guarino A, Hojsak I et al. on Behalf of the ESPGHAN Working Group for Probiotics and Prebiotics. Use of Probiotics for Management of Acute Gastroenteritis: A Position Paper by the ESPGHAN Working Group for Probiotics and Prebiotics. JPN 2014; 58 (4): 391-4

ООО «БИОКОДЕКС» Москва, 107045
Последний пер., д.11 стр. 1
Тел +7 (495)783 26 80



На правах рекламы

BIOCODEX

РУ П N011277, ЛП-000622, ЛП-002433

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

— сочетание полярных психологических особенностей: соединение застенчивости, сенситивности, ранимости с самонадеянностью и развязностью поведения, пренебрежение к мнению взрослых, отказ от общепринятых правил, переосмысление ценностей и способность очаровываться и поклоняться кумирам, максимализм, категоричность суждений и полярные перемены настроения от восторженности до отчаяния.

Специально изучавший возрастные особенности развития психолог Эрик Эриксон подчёркивал, что подростковый возраст является ключевым в становлении эго-идентичности — формированию представления о самом себе, непрерывной самоидентичности, целостности и уникальности собственной личности.

Конечно, первоначальные представления о себе начинают складываться ещё в раннем детстве в процессе взаимоотношений с родителями, считается, что в это время происходит перенесение вовнутрь отношения взрослых. Поэтому такой значимой в становлении самосознания является семья.

Специалисты считают, что много в этой жизни начинается с интереса к себе и другим. В подростковом возрасте эта жажда особенно сильна. Происходит постепенное отделение от семьи, приобретение самостоятельности, а делается это через болезненное и подчас обидное для родителей поспание авторитетов взрослых. Самым главным источником самопознания и самооценки становится группа сверстников, так называемая референтная группа, которая в тот момент оказывается центральным источником формирования социальных норм и ценностных ориентаций. Стремление

взрослеющего человека понять самого себя, свою роль в обществе зачастую приводит к тяжелым и конфликтным отношениям с родителями из-за критического отношения к ним, их идеалам. Родителям необходимо понять, принять и, несмотря ни на что, продолжать любить своё дерзкое чадо!

Клиническое понятие, которое психиатры называют «депрессивным синдром», включает в себя комплекс признаков-симптомов. Депрессии у подростков часто проявляются не как у взрослых, протекая под «масками» других состояний. Сниженное настроение может скрываться за нарушениями поведения, головными

Сниженное настроение может скрываться за нарушениями поведения, головными болями, болями в животе...

■ Поговорим о настроении

Подросткам свойственны колебания настроения в течение дня, зависимость его от внешних обстоятельств и внутренних переживаний. Эти переживания могут быть чрезвычайно сильны и даже разрушительны. Например, первая любовь. Она может преодолеть все препятствия у неё на пути, кардинально изменить будущее, заставить полностью отвергнуть жизнь и привести к трагическому финалу. Любые жизненные драмы, встречающиеся на пути подростка, могут привести к развитию психологического кризиса, из которого трудно выйти одному. А он часто испытывает чувство бесконечного одиночества, ощущает себя несчастным и никому не нужным. Хотя подобные эмоции свойственны и здоровым юношам и девушкам, но могут свидетельствовать и о депрессивном состоянии. Расстройства настроения у подростков не всегда легко распознать. Родители могут не заметить даже типичные и выраженные депрессивные расстройства подростков, а проявления психической патологии списываются ими на счёт «переходного возраста».

болями, болями в животе. Вот некоторые признаки депрессии: постоянное скверное настроение, непреходящее переживание скуки, плохой сон и аппетит, раздражительность, трудности сосредоточения внимания и запоминания, снижение успеваемости, постоянная усталость. Опасность депрессий определяется возможностью суицидального поведения. И нередко бывает, что только после попытки самоубийства взрослые, наконец, обращают внимание на психическое состояние подростка.

■ Очень грустно. Почему?

Существует несколько гипотез, объясняющих возникновение депрессий.

- Происходит нарушение баланса серотонина и норадреналина, посредством которых осуществляется передача импульса между нейронами.
- Имеется дисфункция тормозных систем в коре головного мозга с гиперактивацией правого полушария, «отвечающего» за проявления отрицательных эмоций, а также нарушение биологических ритмов.



БЕЗГОЛОСАЯ ЕДИНИЦА

Человек — существо социальное. Для психологического благополучия ему необходимо чувствовать свою принадлежность какой-либо группе. Более того, все правила поведения — это результат жизни в группе, как впрочем и их нарушение. Человеку приходится подлаживаться под эти правила и противостоять их давлению всю свою жизнь.

Мы учимся жить в обществе с самого рождения. Но наиболее остро постижение норм поведения проходит в подростковом возрасте. С 11–12 лет для большинства детей постепенно отходят на второй план учёба, семья, увлечения. Важнейшим делом становятся встречи с друзьями, и

заботы о своем статусе в компании вытесняют тревогу о школьных отметках. Это сложный, но необходимый период жизни. Именно в подростковом возрасте человек приобретает основные социальные навыки — он учится конструктивно общаться, преподносить себя, примеряет на себя различные роли (иногда социально неодобряемые, например, фаната спортивного клуба или воришки соседских яблок). Острые эмоциональные переживания в эту пору неизбежны как для самих детей, так и для их родителей.

«Сбежались, я тоже сбежался. Кричали, я тоже кричал»

Одно из социальных явлений, с которым сталкивается каждый

человек — конформизм. Психологи определяют его как приспособленчество, пассивное принятие существующего порядка, господствующих мнений, отсутствие собственной позиции, беспринципное и некритическое следование любому образцу, обладающему наибольшей силой давления.

В качестве иллюстрации подверженности детей конформизму можно привести такой пример.

Пятилетним детям, посещающим одну группу детского сада, психологи предложили попробовать кашу и оценить, достаточно ли она сладкая. Всем детям по очереди, в присутствии остальных давали попробовать сладкую кашу, и они соглашались, да, сладкая. А последнему ребёнку



РАСТИМ РОДИТЕЛЕЙ

(Продолжение. Начало в №6)

В прошлом номере мы начали разговор о том, как воспитать из мальчика или девочки человека, способного создать и сохранить семью. Основа любого союза – семейные ценности. Это не только любовь и уважение, но и уклад жизни, традиции, культурные приоритеты, реликвии.

Чтобы семья состоялась, нужно, как минимум, эти ценности иметь. Второе важное условие – у граждан «маленького государства» должно быть как можно больше точек совпадения. Разные взгляды на «фундамент» порож-

дают конфликты при строительстве. Как передать свои ценности и приоритеты ребёнку? Только не нотациями и длинными нравоучениями! Самым убедительным аргументом будет ваше отношение к тому, что вы считаете важным в жизни.

Понять, совпадаете вы или нет, поможет простая методика.

Обозначьте те семейные ценности, которые для вас являются наиболее важными. На первые три места поставьте самое-самое главное. На следующие три места поставьте то, что тоже

Семейная консультация

очень для вас важно, но меньше, чем первые три. А последние три места пусть займут наименее важные позиции. Таким образом, получится список из девяти основных приоритетов.

Попросите каждого из вашей семьи составить свой список. Сравните все. Чтобы произвести анализ различий, нужно задать вопросы в следующем порядке:

- Почему именно эти семейные ценности для члена моей семьи наиболее значимы?
- Что послужило причиной этого?
- Что послужило причиной того, что эти семейные ценности заняли последнюю позицию?

Сделайте вместе с ребёнком дерево важнейших приоритетов вашей семьи.

Корни будут составлять первые три семейные ценности, ко-

торые важны для вас больше всего, в ствол поместите семейные приоритеты под номерами 4, 5 и 6, а в ветвях дерева окажутся наименее важные. Поместите дерево вашей семьи на видном месте, и пусть оно станет ориентиром для всех.

Давайте подведём итоги.

Определим критерии готовности ребёнка дошкольного возраста к родительству:

- Принимает себя в соответствии со своим полом.
- Положительно относится к занятиям, характерным для представителей своего пола.
- Предпочитает соответствующие его полу игрушки.
- Выбирает внешние атрибуты своего пола.
- Идентифицирует себя с родителем своего пола: мальчики с отцом, девочки с матерью.

- Имеет эмоционально тёплые отношения с родителем другого пола.

- Общается без проблем со сверстниками как своего, так и противоположного пола.

Дорогие мамы и папы! Чтобы воспитать маму или папу из вашего дошколёнка, постарайтесь следовать этим рекомендациям:

- Не ставьте своей целью рождение ребёнка определённого пола.

- Поддерживайте спокойную, доброжелательную обстановку в семье и помните, что отец для ребёнка является образцом мужественности, а мать — эталоном женственности.

- Повышайте свою грамотность в вопросах воспитания ребёнка и способствуйте формированию у малыша правильного полоролевого поведения.

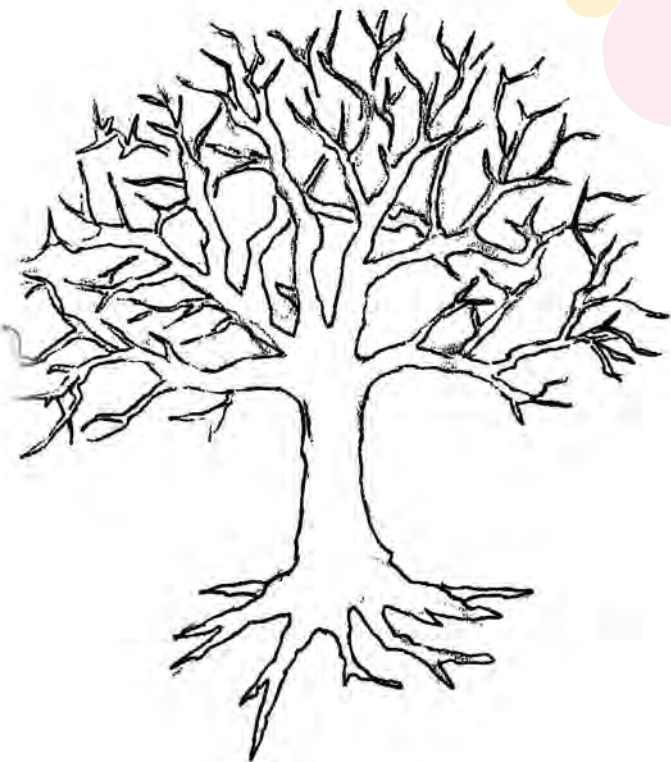
- Не провоцируйте интерес ребёнка к сексуальным проблемам и не оголяйтесь перед детьми, достигшими 2–4 лет (отцу не рекомендуется появляться обнажённым перед девочкой с 2 лет, а матери — перед сыном с 4 лет). Изучение строения тел взрослых в дошкольном возрасте является чрезмерной нагрузкой для психики ребёнка.

- Обучите ребёнка общению со сверстниками противоположного пола и позаботьтесь о своевременной профилактике и коррекции нарушений в общении со сверстниками.

- Сделайте вместе «Дерево семейных ценностей» и обсудите ваши семейные ценности.

- Продумайте способы передачи своих семейных приоритетов своему ребёнку.

Елена АЛЕКСЕЕВА,
кандидат психологических наук



Издается с мая 1999 года

медицина
психология
педагогика

**МАМА
ПАПА**



www.rebenok-info.com

Самые интересные материалы
в специальном выпуске
нашего журнала

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

**Растим
человека**





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

Лиза и Гия.

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



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