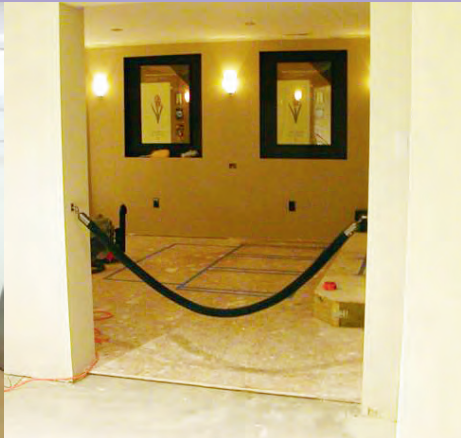


Дракон о трёх головах.....с. 18  
Синдром дефицита внимания....с. 30  
Урок в домашних тапочках.....с. 40  
Счастье моё, где ты?.....с. 42



**Будь  
человеком!**







# Дочки-Сыночки

СУПЕРМАРКЕТ ДЕТСКИХ ТОВАРОВ



Disney · PIXAR

# ХОРОШИЙ ДИНОЗАВР

В КИНО С 26 НОЯБРЯ



**ПРИМИ УЧАСТИЕ  
В ТВОРЧЕСКОМ КОНКУРСЕ  
И ВЫИГРАЙ ЦЕННЫЕ ПРИЗЫ!**

подробности на сайте [WWW.DOCHKISINOCNKI.RU](http://WWW.DOCHKISINOCNKI.RU)

Срок проведения акции с 12.11.15 г по 30.11.15 г. Количество призов ограничено. Полная информация о правилах проведения, местах проведения, количестве призов и порядке их получения размещена на сайте <http://www.dochkisinochki.ru> в разделе «Новости и акции».

**Уважаемые родители, бабушки и дедушки!**

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

Ответьте, пожалуйста, на вопросы анкеты:

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

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

Анкету можно выслать по электронной почте [mataramaja@mail.ru](mailto:mataramaja@mail.ru) с темой письма «Анкета». Ответы можно писать под номерами. Или заполнить форму на сайте [www.rebenok-info.com](http://www.rebenok-info.com).

**РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ:**

**БЛОХИН Б.М.**  
доктор медицинских наук, профессор,  
главный педиатр Департамента  
здравоохранения г. Москвы

**БЕЗРУКИХ М.М.**  
доктор биологических наук,  
профессор, директор Института  
возрастной физиологии РАО

**РЕАН А.А.**  
член-корреспондент РАО, доктор  
педагогических наук, профессор

**КРАВЦОВА Е.Е.**  
доктор психологических наук,  
профессор

**КЕШИШЯН Е.С.**  
доктор медицинских наук, профессор

**КОНЬ И.Я.**  
доктор медицинских наук, профессор

**КУТУЗОВ А.Г.**  
доктор педагогических наук, профессор

**ОСОКИНА Г.Г.**  
доктор медицинских наук,  
заслуженный врач РФ

**СИМКИН К.М.**

**СОНЬКИН В.Д.**  
доктор биологических наук, профессор

**УВАРОВА Е.В.**  
доктор медицинских наук, профессор

**4****Тема номера**

- 4 Язык для живых
- 8 Маленькие люди
- 12 Сосуд нежности

**14****Я расту**

- 14 Первый ребёнок
- 18 Дракон о трёх головах

**20****От года до трёх**

- 20 Зарядка для ума
- 24 Песочница дома

**26****Дошколёнок**

- 26 Механизм воспитания
- 30 Синдром дефицита внимания
- 34 Смотреть, видеть и любоваться

**36****Я – школьник**

- 36 Неоконченное произведение
- 38 Урок в домашних тапочках

**42****Семейная консультация**

- 42 Счастье моё, где ты?

Отпечатано офсетным способом в ЗАО «ПК «Экстра М», Россия, Московская область, Красногорский р-н, п/о «Красногорск-5», а/м «Балтия», 23 км.-  
Тип. № 15-10-00411  
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 22.10.2015

**РЕДАКЦИЯ:**

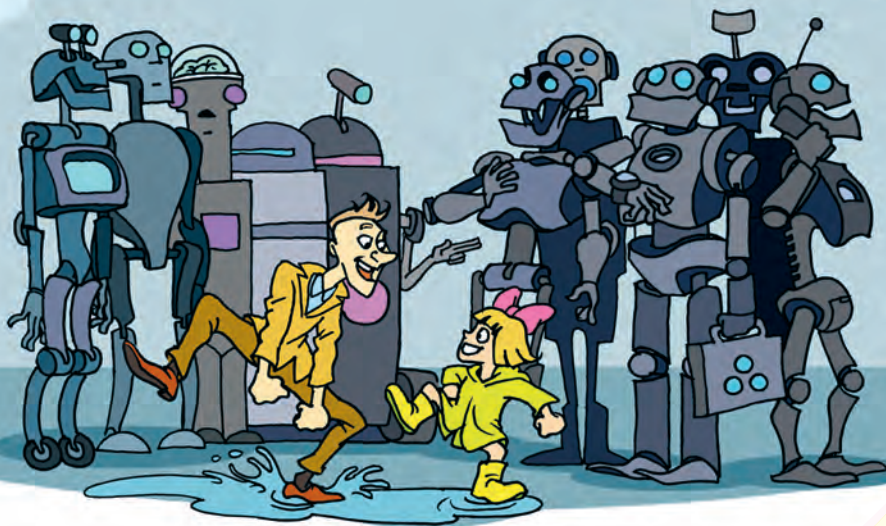
Главный редактор — Анатолий ХАВКИН,  
доктор медицинских наук, профессор  
Зам. главного редактора — Анна ГОРОВАЯ  
Ответственный секретарь — Дмитрий КАЛАУШЕНКО  
Главный художник — Ярослав СМАГИН  
Директор по рекламе — Олег РУДЕНКОВ  
Верстка — Альбина ОСОКИНА  
Корректор — Татьяна САМАРЦЕВА

Учредитель — Фонд «Фонд Социальной Педиатрии»

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

За содержание рекламных материалов ответственность несёт рекламодатель.  
Распространяется бесплатно.





# Язык для живых

Сегодня много говорят о том, что по мере развития технического прогресса эмоциональная сфера человека становится всё беднее и беднее. Не могу с этим согласиться: постоянно получаю адекватные «чувственные» отклики от взрослых и детей, с которыми общаюсь. Мы живём на Земле, а не на планете Шелезяка, населённой роботами.

**Н**а протяжении всей своей истории человечество воспевало и культивировало самые разные качества — ум, физическую силу, красоту и смелость. А вот с эмоциональностью, наоборот, постоянно боролась и «выраба-

тывали» всё новые и новые способы сдерживания и подавления своих чувств. Но это «сражение» было заведомо проиграно: эмоции были, есть и останутся с нами навсегда. Потому что они имеют огромное биологическое значения для организма чело-

века. Чувствовать и переживать несмотря ни на что — вот девиз *homo sapiens*.

Эмоции — очень специфический и вместе с тем универсальный для всех млекопитающих механизм, с помощью которого мы можем понять ценность того

### Дело серьёзное

Нет ничего приятнее для ребёнка, чем слышать родительскую похвалу. Однако поощрять детей надо правильно. Многие родители хвалят малыша за каждую мелочь. Итог – беспомощность, зачастую пренебрежительное отношение к родителям. Похвала – дело серьёзное, утверждают учёные.

- Поощряйте ребёнка за действительно значимые успехи, а не пустяки.
- Не переусердствуйте в выражении восторга – это отнимет у малыша стимул добиваться дальнейших успехов.
- Не стоит чрезмерно хвалить ребёнка в присутствии братьев и сестёр, надеясь, что те будут брать с него пример. В действительности это может привести к конкуренции и соперничеству.

Источник: *Timesofindia*

или иного объекта, явления или события. Не испытывай мы удовольствия, давно бы вымерли с голоду и не стали бы продолжать свой род. Эмоции и только эмоции помогают нам понимать друг друга (а вовсе не слова, как может показаться на первый взгляд), сочувствовать близким, поддерживать друзей.

Тем не менее иногда мы встречаем людей, которые нас категорически не воспринимают и отказывают в сочувствии и поддержке. Конечно, может быть и так, что мы просто их чем-то не устраиваем. Но есть люди, которым вообще очень тяжело быть рядом с другими, выдерживать чьё-то присутствие. Они предпочитают одиночество любой, самой тёплой компании.

Значит ли это, что им не нужны эмоции? Ни в коем случае! Просто такие личности черпают свои радости и печали из совершенно других источников. Это могут быть книги, музыка, коллекция значков или машинок, гербарий, компьютерные игры. Многие из них осознают, что общение с окружающими необходимо, пытаются вступать в какие-то взаимодействия, но испытывают при этом большой дискомфорт.

Да и вы наверняка сталкивались с такими персонажами: они, как правило, выглядят эгоистичными, не спешат откликнуться на

чужую беду и могут устроить скандал из-за пустяка. Что и говорить, этим людям очень сложно жить в обществе, потому что с ними практически невозможно наладить полноценные человеческие отношения. А ведь взаимное непонимание – это не только социальные трудности, но и потенциальная опасность. Если ты неправильно распознал намерения другого, то начинаешь защищаться там, где это вовсе не нужно. А если тебя неправильно поняли, можно столкнуться с немотивированной с твоей точки зрения агрессией.

### ■ Один, совсем один...

У людей, которые не могут найти взаимопонимание с окружающими, как правило, отмечается не оптимальное состояние нервной системы. В первую очередь тех её структур, которые связаны с восприятием, оценкой и регуляцией эмоций. Эти структуры, часть из которых объединена в так называемую лимбическую систему, нужно своевременно запустить.

Эмоции позволяют нам понимать, сочувствовать, поддерживать друг друга





*Госпитализм – патология развития, которая возникает из-за ограничения или полного отсутствия эмоциональных контактов*

Такой запуск происходит в первые два месяца жизни ребёнка – прежде всего, благодаря эмоциональной активности близких. Родители должны брать малыша на руки не только для того, чтобы накормить или переодеть, но чтобы обнять и приласкать. Разговаривайте со своим грудничком, улыбайтесь ему и смотрите в его глазки, и через какое-то время он начинает сам проявлять активность при появлении членов семьи – будет дрыгать ножками и ручками, издавать призывные звуки, радоваться встрече. Так возникает «комплекс оживления». В течение первых месяцев жизни ребёнок учится отличать своих от чужих, женщин от мужчин и распознавать разные эмоциональные проявления. Это необходимо для того, чтобы в будущем он мог «чувствовать»

других людей. Если систему не запустить, глубокие эмоциональные нарушения останутся на всю жизнь, и интуитивное понимание другого человека уже никогда не сформируется.

Яркий пример подобного рода нарушений получил название «госпитализм». Это патология развития, которая возникает из-за ограничения или полного отсутствия эмоциональных контактов (типичный случай – длительное пребывание ребёнка в больнице без родителей, в приюте, в яслях на пятидневке). Госпитализм характеризуется задержкой физического и умственного развития, а после возвращения в социум – трудностями адаптации к социальному окружению и нарушениями эмоциональной сферы. Детишки обезьян, которых отлучали от матерей и пересаживали на искусственную «маму», во взрослом

возрасте демонстрировали черты аутичного поведения, оказывались внизу социальной лестницы и были не способны установить партнёрские отношения для продолжения рода.

Конечно, социальный фактор в возникновении эмоциональных нарушений не является единственным. Специалисты говорят о влиянии наследственности, а также травм и заболеваний головного мозга, приводящих к повреждению лимбической системы.

## ■ За гранью чувств

Дети и взрослые, страдающие от этих нарушений, могут испытывать существенные трудности распознавания социальных знаков – эмоциональных выражений лица, поз, жестов, интонаций.

Для них очень характерны проблемы идентификации негативных эмоций. Если такому взрослому или ребёнку показать злое лицо и спросить, какое настроение у этого персонажа, они могут ответить, что человек, например, просто задумался. В обычной жизни эти люди не чувствуют той границы, за которую нельзя переступать, и доводят ситуацию до конфликта.

По ходу жизни они, как правило, находят некоторое взаимопонимание с кем-то из близких, но этого всё равно недостаточно для полноценного общения. Взрослые и дети с нарушениями работы лимбической системы не могут соотнести свою реакцию на то или иное событие с тем впечатлением, которое она произведёт на остальных. Поведение окружающих им не ясно, они не могут оценить ситуацию с позиций другого человека. В результате постоянной негативной обратной связи, которую дают таким людям окружающие,



## О дисциплине

Прививать детям хорошие привычки и приучать к дисциплине – необходимость для родителей. Но контролировать современных детей становится все труднее. Родителям помогут рекомендации специалистов в области детской психологии.

- Вознаграждение. Поощрения за успехи в дисциплине (например, месяц без замечаний в школе) – мощный стимул для ребёнка.
- Базовые правила. Составьте чёткий список правил, а также объясните, что невыполнение этих правил ведёт к наказанию.
- Чёткий распорядок дня приучает ребёнка к ответственности, не оставляет времени для лени и шалостей.

Источник: Timesofindia

формируются различные защитные формы поведения, одной из которых является уход от социальных взаимодействий. Дополнительную ленту в выбор одиночества вносит повышенная чувствительность к звукам и прикосновениям, отмечающаяся у некоторых представителей этой социальной группы, плохая переносимость шума и прямого телесного контакта.

## ■ Лучшее «лекарство»

Можно ли развить эмоциональную сферу человека, сделать её более чувствительной к оттенкам переживаний других людей и устойчивой к внешним интенсивным воздействиям? Можно, но, в зависимости от возраста, способы будут разные.

Если речь идёт о младенце, то, как мы уже говорили, здесь главное – положительное внимание в период активного развития «эмоциональных» структур мозга, то есть в течение первого года жизни. Это – отличная профилактика расстройств эмоционального развития. Чтобы не нарушить возникшую привязанность и не подорвать у ребёнка доверие к миру, важно не остав-

лять его без родительского тепла хотя бы до двух лет. В этот период пребывание в яслях или в детском саду скорее навредит, чем принесёт пользу.

Если мы говорим о малыше дошкольного и младшего школьного возраста, у которого возникли очевидные трудности в контактах с другими взрослыми и детьми, то важно постараться понять, что мешает развитию. Для этого советуем пройти медицинское обследование, проверить работу мозга с помощью электроэнцефалографии, выяснить, нет ли проблем с кровообращением и не повышено ли у ребёнка внутричерепное давление. Если проблемы есть, нужно своевременно получить помощь врача-невролога.

Помимо этого необходимо вплотную заняться развитием эмоциональности, и тут может помочь профессиональный психолог. Прежде всего, важно научить ребёнка различать видимые эмоции. Попробуйте разобраться с ним фотографии разных людей, попытайтесь найти и описать черты, общие для каждой из эмоций. Можно изображать переживания на своём лице и просить малыша угадать, что вы хотите сообщить.

Затем помогите ребёнку разобраться в себе. Дайте ему адекватную обратную связь, сообщайте, как вы поняли то, что с ним происходит, будьте его «зеркалом». Если он злится, скажите: «Ты, я вижу, злишься», если радуется, поддержите его: «Хорошо, что тебе весело». Не менее важно «сообщать» малышу о том, что ис-



пытываете вы, когда он ведёт себя тем или иным образом.

Кроме того, обязательно научите маленького человека социально приемлемым способам выражения своих отрицательных эмоций. Наконец, таким детям часто помогает чёткая система правил, опираясь на которую, они могут взаимодействовать с другими людьми. Если малыш научится при встрече здороваться, задавать стандартные вопросы («Как тебя зовут?»), то это облегчит его контакт с окружающими.

А вот подростки и взрослые, у которых уже накопилась длинная история социальных проблем, – самый сложный вариант. В первую очередь, из-за сопротивления. Здесь может помочь психотерапия. Благодаря работе с психологом они становятся более чувствительными к своему состоянию, лучше осознают происходящее и берут под контроль свои эмоциональные реакции.

**Ольга СЕМЁНОВА,**  
нейропсихолог,  
кандидат психологических наук



## МАЛЕНЬКИЕ ЛЮДИ

Сегодня проявлять свои чувства стало немодно. Нередко родители обращаются к специалистам с вопросом: где у малыша находится «кнопка», с помощью которой можно «выключить» ненужные эмоции? Скажу сразу: такой «кнопки» нет.

**П**риблизительно в три года, когда ребёнок уходит из семьи в «общество», наступает новый этап его эмоционального развития. Ещё вчера он был недостаточно зрелым для общения, совместной игры, восприятия другого ребёнка как настоящего партнёра. Да и понятие будущего у него было слишком туманно — отсюда и естественный «эгоизм» этого периода.

Ребёнок, например, не мог ни на минуту расстаться с дорогой ему вещью, потому что, отдавая её сверстнику, как бы терял игрушку навсегда. Одни родители терзались его эгоизмом, другие, наоборот, поощряли

такое поведение. И то, и другое неверно. По мере взросления малыш придёт к правильному пониманию отношений между людьми, но сейчас ему нужна ваша ненавязчивая помощь, а главное — живой пример поведения. Если вы сами будете помогать людям, делиться с ними, — он обязательно вырастет добрым, отзывчивым человеком. А Макаренко в «Лекциях о воспитании детей» указывал на огромную роль личного примера: «Не думайте, что вы воспитываете ребёнка только тогда, когда с ним разговариваете, или поучаете его, или приказываете ему. Вы воспитываете его в каждый момент вашей жизни, даже

тогда, когда вас нет дома. Как вы одеваетесь, как вы разговариваете с другими людьми и о других людях, как вы радуетесь или печалитесь, как вы обращаетесь с друзьями и с врагами, как вы смеётесь, как читаете газету — все это имеет для ребёнка большое значение».

### ■ Если добрый ты...

Помните о том, что недостаточно любить ребёнка и заботиться о его благе — необходимо хорошо относиться к окружающим. Не надо при малыше, как делают многие родители, хулить ваших общих знакомых, особенно воспитателей детского сада или учителей. Авторитет в глазах ребёнка потеряют не только эти люди, но и вы сами.

Универсального рецепта для воспитания чувств маленького человека нет, но можно определить несколько правил. Прежде всего, детей нужно научить ра-



довать других. И совсем не обязательно ждать праздника, чтобы вместе с ребёнком приготовить приятные сюрпризы родным. Можно убрать в доме, приготовить ужин, сделать сувенир своими руками.

Воспитание чувств — это совсем не ласки и нежные вздохи. Любить кого-нибудь — значит предпринимать усилия для его блага, выдерживать и преодолевать неприятности во имя другого. Не следует, конечно, требовать от ребёнка доказательств его любви, но надо осторожно и тактично внушать ему, что иногда ради других придётся жертвовать своими удовольствиями. Шажок на этом пути — угощение своим шоколадом или конфетой. Потом поможем бабушке сделать покупки и ради этого оторвёмся от игры. С дедушкой поработаем в саду, а папе будем подавать инструменты, которые ему нужны.

Воспитание чувств у детей дошкольного возраста предполагает закрепление дружеских отношений со сверстниками. Разумеется, дружба ещё неглубока, ссоры — обычное дело. Но именно эта ранняя дружба — основа более глубоких отношений в школьном возрасте. Хорошо играть с другими детьми — означает вместе проводить время, радоваться, делиться игрушками. Таким путем ребёнок осознает великую истину: самая большая радость в жизни — удовлетворение от общего дела.

### ■ Счастливые моменты

Нельзя забывать и о другом источнике эмоционального созревания маленького человека: совместные семейные ужины, минуты тепла и уюта, общие праздники. Хорошо, если семья

хотя бы раз в день может посидеть за общим столом. Пусть каждый расскажет о том, что его волнует. Дети, конечно, поймут далеко не всё, но по тону вашего голоса, по интонации и почувствуют радость или огорчение, согласие или несогласие, вашу оценку событий. В эти минуты мы станем самими собой. И это имеет куда большее воспитательное значение, чем самые мудрые назидания.

В процессе семейной жизни у детей вырабатывается собственное отношение к еде, удобствам, труду, отдыху. Рядом с нами ребёнок узнаёт о взаимоотношениях людей, учится общаться и защищать свою точку зрения. А поскольку ничто в жизни не проходит бесследно, эти взаимоотношения позднее активно повлияют на собственную супружескую жизнь сегодняшних детей.



Рядом с нами ребёнок узнаёт о взаимоотношениях людей, учится общаться и защищать свою точку зрения

одни и те же педагогические средства и методы, то кому-нибудь, возможно, это пойдёт на пользу, а на кого-то повлияет неблагоприятно.

### ■ Детки бывают разные «Уравновешенный» ребёнок.

Дети с сильными, гармоничными нервными процессами чаще всего настроены бодро, плачут нечасто и не без суще-

## Любить кого-нибудь — значит предпринимать усилия для его блага, преодолевать неприятности во имя другого

Один из наиболее частых педагогических просчётов, которые допускают любящие родители, — недостаточное внимание к индивидуальности ребёнка, его склонностям, качествам, темпераменту. Главное правило: если у разных детей надо воспитать одинаковые положительные качества, чтобы достичь единой педагогической цели, — с каждым из них нужно обращаться немного иначе. Если ко всем подходить одинаково, применяя

своей (с их точки зрения) причины. У них преобладают положительные эмоции — радость, удовольствие. Сон глубокий и продолжительный. Подрастая, такой ребёнок легко вступает в контакт со взрослыми и детьми, не боится новых людей.

Имеются предпосылки для развития интереса как к подвижным, так и к спокойным играм и занятиям. Взрослым, как правило, легко с таким малышом. Однако он тоже не «процает»

ошибок и может стать капризным и раздражительным, если не соблюдаются общие правила воспитания.

**«Шустрики».** Иначе ведут себя дети, у которых процесс возбуждения сильнее, чем процесс торможения (условно назовём их легковозбудимыми). Особенностью их физического развития на первом году жизни является неравномерное увеличение веса по месяцам — то в пределах нормы, то ниже её.

При приближении времени кормления такие младенцы обычно проявляют большую нетерпеливость. Если «держаться» до положенного по режиму часа, ко времени кормления они устают, и приняв небольшое количество пищи, могут тут же уснуть. Легковозбудимые дети неплохо кушают утром и вечером, а трудности с кормлением возникают в обеденное время.

Сон таких детей неглубокий, чуткий. Перед тем как заснуть, малыш долго вертится, а во время сна часто поворачивается с боку на бок. Детей этой типологической группы за их непоседливость называют «шу-

стриками». Выбирая себе занятие, они предпочитают подвижные игры, любят побегать, порезвиться. Очень важно приобщить неугомонного «шустрика» и к спокойным играм, требующим терпения.

Если не заботиться о развитии у подвижных детей усидчивости, может сформироваться рассеянность, лёгкая отвлекаемость, и они не получат той «духовной пищи», которая заключена в занятиях, требующих внимания. А вот характерное для этих детей бурное выражение чувств полезно иногда умерять, это приучает малыша к сдержанности.

**«Мямлики».** Есть дети, нервные процессы которых характеризуются преобладанием торможения. «Мямлики» медлительны, невозмутимы, и благодаря ровному, спокойному поведению не доставляют особых хлопот. Но некоторых взрослых (холериков), которые сами привыкли всё делать быстро, могут раздражать своей медлительностью. Ребёнку надо помочь преодолеть присущую ему инертность, а не устраивать сцены.

Дети этого типа нередко имеют вес, превышающий средние нормы, хороший, устойчивый аппетит. Сон их глубок и продолжителен. А вот активности порой не хватает. Взрослые должны побуждать малыша к разнообразным занятиям, к проявлению самостоятельности. Привлекайте ребёнка к играм, требующим движения, сноровки, ловкости. Особенно полезна ежедневная гимнастика.

Ещё раз подчеркнём: ни в коем случае не упрекайте малыша за его нерасторопность. Это делу не поможет, а лишь

огорчит ребёнка, вселит неуверенность и вызовет стремление избегать игр, в которых он не может достичь успеха. Его очень обрадует и подбодрит похвала взрослого, одобрение любых его успехов.

**Впечатлительные дети.** Особого подхода требуют ребята, тип нервной системы которых условно называют слабым. Это малыши чувствительны ко всему происходящему, чутко реагируют на настроение окружающих, а их собственное настроение отличается неустойчивостью.

Выражение чувств у них неяркое. Это деликатные дети, не требовательные, но остро переживающие малейшие обиды. Они быстрее, чем другие, утомляются, что особенно заметно у самых маленьких. Сон их неглубок, поэтому для полноценного отдыха им необходимо создать спокойную обстановку. Подрастая, такие дети могут чувствовать себя неуютно в обществе сверстников: то кто-то толкнул его, то сломал песочный пирожок, то взял формочку. Задача взрослых — помочь им войти в детское общество.

Такие малыши более остро, чем другие, реагируют на всё новое: могут пугаться непривычной обстановки, незнакомых взрослых, большого количества других детей. Они особенно чувствительны к ласке, к тону, с которым к ним обращаются. С первых лет надо позаботиться о том, чтобы предупредить формирование у них неуверенности в себе, обидчивости, замкнутости. Такого ребёнка не нужно излишне опекать, так как это только изнежит его, сделает неуверенным, робким.

**Алина РОДИОНОВА,**  
психотерапевт

### Больше ласки

Эксперты обнаружили, что для будущего детей проявления заботы куда важнее, чем постоянный жёсткий контроль.

В ходе длительного эксперимента выяснилось, что дети, родители которых проявляли больше нежности, чем строгости, выросли более счастливыми и удовлетворёнными своей жизнью, чем их сверстники, чьи мамы и папы придерживались противоположного стиля воспитания. В исследовании приняли участие 5000 человек — их жизненный путь отслеживался, начиная с рождения. Наблюдения еще раз показали, как важен взгляд родителей на воспитание, насколько сильно он определяет дальнейшую жизнь.

Источник: timesofindia

# ТЕРПЕНИЕ И ТРУД...

Семья в панике: мама бежит с горшком, папа грозит лишит похода в зоопарк, а бабушка уговаривает не «травмировать» ребёнка. Но малыш упорно забивается в угол и какает в штанишки. Один вид унитаза вызывает у него протест, а поход «по большому» – непреодолимое чувство страха.

**Д**ело в том, что у детей очень быстро формируются различные варианты нарушения стула. Например, во время акта дефекации ребёнок испытал боль, или же родители не сформировали привычку к регулярному посещению туалета, или же домашний ребёнок пошёл в садик или школу, а там стесняется ходить в общий туалет. Состояние, когда ребёнок сознательно подавляет дефекацию, называется привычным запором.

Бывает, что запор – это ответ на стрессовую ситуацию. Ведь поход в туалет – мероприятие деликатное, результат сложной работы многих отделов нервной системы. Казалось бы, какая взаимосвязь между семейной ссорой, новым садиком или школой и запором? Прямая! Только что мы перечислили лишь незначительное число травмирующих ситуаций, способных нарушить нормальный ритм дефекации.

Итак, ребёнок хотя бы раз подавил желание покакать. Длительное нахождение кала в кишке приводит к его высыханию и уплотнению. При дефекации из-за этого возникает боль

и... возникает страх дефекации. Формируется замкнутый круг.

Помогите ребёнку. Прежде всего – психологический комфорт и знание, что у детей высок риск развития подобных состояний. С раннего возраста следите за регулярностью опорожнения кишечника. Ежедневный поход в туалет в одно и то же время должен стать нормой гигиенической культуры.

Питание – важнейший фактор профилактики запора. Это фрукты, овощи и пробиотические продукты в ежедневном рационе.

Лечение детей с запорами требует от врача индивидуального подхода в каждом конкретном случае. При недавно возникших запорах – достаточно изменить характер питания, образ жизни. Адекватная терапия, которую следует назначать как можно раньше при неэффективности диетических мер, может значительно улучшить прогноз заболевания. Необходимо выбирать средства с мягким послабляющим действием, вызывающие стул, близкий по консистенции к нормальному.

Однако важно помнить, что не освободив кишечник от плот-

ных каловых масс, осмотические и раздражающие слабительные не всегда могут помочь. Прежде всего, нужно устранить препятствие.

И здесь на помощь приходят микроклизмы МИКРОЛАКС®. Они оказывают слабительное действие через 5–15 минут\* после использования. Проверенные компоненты препарата размягчают скопившиеся в прямой кишке ребёнка затвердевшие каловые массы и облегчают их выведение. Поскольку действующие вещества средства МИКРОЛАКС® не проникают в вышележащие отделы кишечника, эти микроклизмы рекомендованы детям с первого дня жизни. Их использование позволяет избавить ребёнка от запоров и не допустить осложнений этого состояния.

И главное – помните, что при лечении запоров у детей надо быть терпеливыми и доброжелательными.

\* Инструкция по применению препарата.

РУ П № 011146/01



На правах рекламы

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ ПО ПРИМЕНЕНИЮ ПРЕПАРАТА





## Понятные эмоции

Как оказалось, помощь малышам в понимании и выражении эмоций снижает риск поведенческих проблем в будущем.

Исследователи Университета штата Мичиган (США) провели долгосрочные наблюдения и ряд экспериментов с 89 детьми в возрасте от 1,5 до 2 лет. Результаты показали, что малыши, чьи матери приучали обозначать и понимать чувства и переживания, в дальнейшем лучше справлялись с проблемами эмоционального плана, даже если до этого входили в группу риска. Руководитель исследования профессор Брофи-Херб подчёркивает, что их выводы очень важны для формирования эффективной родительской стратегии при воспитании детей.

*Источник: Journal of Developmental and Behavioural Pediatrics.*

жен, ему больно, он не понимает, почему мама так себя ведёт. Его эмоции пульсируют, несправедливость разъедает душу — малыш накапливает негативный опыт...

А вот ещё один классический пример. Мама с ребёнком встретила подругу и пересказывает ей какой-то случай, происшедший с ней. Малыш строго следит за правильностью рассказа. А мама то ли по забывчивости, то ли из желания что-то приукрасить сказала то, чего не было. И тут ребёнок во всеуслышание поправляет ее. Часто в таких случаях женщины одергивают малыша, а то и наказывают, поскольку им кажется, что он поставил их в неловкое положение. Но это не так. У маленького человека нет желания унижить или уличить взрослого, неточно выражающегося. У него очень развито чувство «правды», и он добивается точности в пересказе истории, в которой участвовал или которую слышал от взрослых...

В эмоциональной обойме ребёнка много переживаний. Это и ревность, и злость, и зависть, и радость... Одним словом, малыш испытывает те же чувства, что и

взрослый человек. Только ещё не умеет ими управлять. Последовательные и разумные действия взрослых могут помочь ему научиться делать это.

Прежде всего помните: ребёнок подражает всем действиям родителей. Если взрослые всегда считаются с окружающими, то малыш будет вести себя так же. Вот у мамы заболела голова, а сорванец бегаёт, шалит. Обратите его внимание на то, что все домашние ходят тихо и разговаривают негромко. Полезно перенести ситуацию на самого ребёнка. Скажите ему приблизительно так: «Помнишь, как у тебя болел зуб? Мы все старались тебе помочь, не кричали и не топали ногами. Сейчас у мамы болит голова — так же, как у тебя болел зуб, поэтому все стараются ей помочь».

Конечно, все проявления чувств нужно обсуждать. Вот сосед пожалел котёнка и взял его домой. Обязательно обсудите с малышом этот поступок, объясняя при этом, почему ваша семья не смогла поступить так же. Если у ребёнка простудился друг, попробуйте подсказать ему, что «больного» необходимо навестить. И уж, конечно, ни в коем случае нельзя стыдить малыша за проявление чувств. Наоборот, лучше вместе с ним восхититься радугой, синим небом или каплями росы на цветке. Это полезно и для девочек, и для мальчиков.

**Будет хорошо, если вы заведёте в семье привычку нежно здороваться**, с помощью поцелуя благодарить за еду, помощь в чём-либо. Ребёнок с большим удовольствием проявляет свои чувства, если родители и родственники поощряют такие действия.

**На развитии чувств сказывается и чтение книг.** Герои проявляют разные чувства или совершают поступки, которые могут вызвать эмоции. Полезно обсудить с малышом



прочитанное, а потом, с помощью несложных вопросов, выяснить, понял ли он текст.

- Какие чувства испытывал герой, совершая этот поступок?
- Почему ты так думаешь?
- Какие действия героя вызывают у тебя одобрение, а какие не нравятся?
- Почему они вызывают у тебя именно эти чувства?
- Как бы ты себя повёл на месте героя книги?
- Какие чувства ты бы испытал, если бы совершил такие же поступки?

Кроме того, родители могут проводить занятия по чувствам, в которых, на ваш взгляд, ребёнок должен «разобраться». К примеру, несдержанность, гордость, зависть. Подберите рассказы или сказки, где эти чувства проиллюстрированы. Прочтите, обсудите коллизии, попросите малыша нарисовать запоминающиеся моменты или героев, которые ему понравились.

При этом ребёнок не должен догадываться, что его чему-то учат. Деликатно, ненавязчиво, прибегая к игре, организуйте занятия так, чтобы проявление его чувств было логичным для всей системы семейного воспитания.

**Анна ГОРЕЛОВА,**  
нейропсихолог

# ПЕРВЫЙ РЕБЁНОК



В жизни любого человека иногда происходят события, которые меняют его мировоззрение. Найти своё место в этом обновлённом мире непросто. Рождение первого ребёнка – это не только счастье и радость, но и по-настоящему серьёзное испытание для молодой семьи.

**В** начале совместной жизни супругам кажется, что малыш обязательно сплотит их. Они представляют, как будут заботиться о нём и помогать друг другу, придумывают имя, покупают обновки, пытаются каким-то образом представить его будущее.

Конечно, большинство будущих мам и пап знают о предстоящих трудностях, но эти проблемы пока что умозрительны, не пережиты на опыте, поэтому молодым людям кажется, что они с ними легко справятся. Но, как часто бывает, на практике всё оказывается немного по-другому. Или

совсем по-другому. Бессонные ночи, нехватка денег, постоянно уставшая, сонная жена, которая в своём новом положении не успевает «обслуживать» супруга. Муж начинает чувствовать себя «на периферии», получает всё меньше внимания. И становится свидетелем новых отношений своей жены – с ребёнком. Разумеется, эти отношения не всегда ему понятны, и пока что он в них практически не участвует.

В такой ситуации могут возникнуть конфликты, непонимание, общее напряжение в семье. Положение усугубляется, если молодая мать начинает как бы «замыкаться» на ребёнке, на ма-

теринстве, подчинять свою жизнь только ему. Для гармоничного развития малыша это, наверно, даже полезно – такое поведение матери почти неизбежно. Тут, как обычно, все дело в «балансе». Потому что, если молодая мама не сможет найти золотую середину, напряжение в супружеских отношениях будет всё время увеличиваться и, рано или поздно, дойдёт до точки кипения: ссоры, измены и, в конце концов, – развод.

## ■ Понизить градус

Вам могут оказать неоценимую помощь близкие люди. Иногда молодые родители принципиально хотят «делать всё сами».



Это, конечно, похвально, и если есть такая возможность, почему бы и нет. Но всегда ли присутствует мера в этой самостоятельности? Есть ситуации, когда активность матери принципиальна — в вопросах, связанных с самочувствием ребёнка, с его питанием, необходимостью тактильного контакта. Но некоторые вещи вполне может делать кто-то другой — ходить за продуктами, убирать в квартире, стирать, гладить и даже готовить. Во многих семьях есть кто-то, кто готов помогать в уходе за малышом — бабушки и другие родственники, а также близкие друзья. Разумеется, без чрезмерного вмешательства в жизнь семьи. А освободившееся время вполне можно потратить на отдых, общение с ребёнком и с мужем.

Второе — важно высыпаться. Казалось бы, банальная вещь, но как часто это упускают из вида или считают неважным. А ведь сон — один из ключевых факторов в нашем самочувствии. Сонная молодая мама, особенно если недосыпание приобретает хронический характер, часто становится невнимательной, раздражительной, может заболеть. И это обязательно сказывается на ближайшем окружении. В первую очередь на ребёнке, а также на муже и отношениях с ним. Возникает законный вопрос — а когда спать? Ответ — вместе с малышом. И вообще, в любой ситуации — если есть возможность спать, надо спать! Отдохнувшая мама и жена намного полезнее для семьи.

Ещё один момент — скорее всего, придётся изменить приоритеты и систему семейных ценностей. Если раньше дом был для вас уютным гнёздышком, где приятно наводить порядок,

готовить деликатесы, а чистенькая уютная обстановка радовала глаз, то теперь надо привыкнуть к мысли, что всё будет по-другому. Решите для себя, что важнее — красивый образ дома-мечты или душевное равновесие и эмоциональное благополучие при неидеальном порядке, изрисованных стенах и полупустом холодильнике. Если вы хотите хорошо себя чувствовать и радоваться происходящему, придётся согласиться с этой метаморфозой. Как говорил известный детский психотерапевт Дональд Вудс Винникот, «тут ничего не поделаешь; нужно смириться с тем, что маме с маленькими детьми, скорее всего, придётся жить в колючине. В настоящее время им неизвестно, как с этим бороться. Может быть, когда дети подрастут, опять воцарятся спокойствие и порядок, а может быть, и нет».

## ■ Лёд и пламень

Каждая семья переживает этот непростой период по-своему и по-своему решает возникшие проблемы. Многое зависит от взаимопонимания, установившегося между супругами, от их умения слышать друг друга и договариваться. Молодым родителям нужно научиться преодолевать трудности общими усилиями, а не закидываться на бессмысленных претензиях друг к другу, по-новому заботиться друг о друге и постараться пореже задавать друг другу пресловутый вопрос: «А как же я?»

Теперь малыш будет неизменно присутствовать в мыслях мамы и папы. Родители будут помнить о том, что в жизни супруга «тоже появился ребёнок, и этот ребёнок — наш».

Многое зависит от взаимопонимания между супругами, от их умения слышать друг друга и договариваться



Не «твой» или «мой», а «наш», и именно этот акцент самый важный. Если муж будет недоволен женой, ему придётся посмотреть на ситуацию с новой позиции — она не сделала что-то обычное (или, наоборот, сделала что-то необычное) не потому что «не любит» или «забыла», а потому что «ей приходится быть с малышом, который полностью от неё зависит». Теперь в её жизни присутствуют не только супружеские, но и детско-родительские отношения. А значит, ей нужна помощь и поддержка другого взрослого человека. Который, кстати, является её мужем...

Так же учится вести себя и молодая мама. Это может быть сложно, но ей нужно постараться не забывать о том, что её муж хоть и стал отцом этому малышу, но всё-таки остался её супругом. А значит, на него тоже нужно обращать внимание, заботиться о нём и принимать любую его помощь. Даже если он делает что-то невпопад, не то или не спросив — ведь мужчина действительно

может не знать чего-то, но искренне пытается помочь. И если вы просто скажете: «Спасибо!», то это будет гораздо более «плодородная» почва для объяснения, как надо сделать, чем слова: «Ты опять все испортил!». Не забывайте: когда у молодой пары рождается первый ребёнок, то в новой, незнакомой ситуации оказываются все члены семьи, которые постоянно учатся и только со временем начинают понимать, как нужно делать «на самом деле».

### ■ Новые роли

После того, как молодая женщина становится мамой, у неё довольно часто возникает искушение «перейти в стан матерей». Например, пойти жить к родителям, — ведь там больше помогают, проще и легче. Или, судача с приятельницами, «перемывать кости» мужьям на предмет их «несостоятельности» как отцов или помощников, постепенно создавая в себе определённое отношение к супругу. Или начать относиться к нему только с точки зрения его отцовства и помощи в домашних делах, забывая, что он всё-таки мужчина, муж, и с рождением ребёнка никуда его интересы и желания не делись. В таких случаях сложно посоветовать что-то «сделать». Женщине важно самой помнить о своём призвании. Помнить, что, став матерью, она не перестала быть женой, что роль женщины не ограничивается воспитанием малыша. Будет хорошо, если в круг общения молодой матери будут входить не только другие мамочки разных возрастов, но и самые разные люди.

Молодому отцу, наоборот, не стоит ограничивать себя привычными ролями «добытчика денег», «главы семьи», «муж-

чины», а начать целенаправленно осваивать роль папы. Даже желание это сделать, интерес к своему новому статусу может значительно гармонизировать атмосферу в семье, где хотя бы на уровне эмоций, намерений появятся двое родителей, пусть даже у отца ещё далеко не все получается так, как нужно.

И, конечно, обоим молодым родителям, особенно матери, важно помнить, что это именно их ребёнок, и никто не знает его лучше, чем они. Иногда у молодых мам появляется множество советчиков, начиная от знакомых и родственников и заканчивая специалистами разного профиля. Все они вроде бы стараются помочь, но в своих рекомендациях исходят не из личности только что родившегося человека, а опираются на стереотипы, стандарты, принятые нормы, которые могут быть верны в целом, но не подходить конкретному маленькому человеку. Всё в этих сложных вопросах сугубо индивидуально! К сожалению, такие советы иногда вселяют неуверенность, сомнения в родителем, сеют противоречия, которые приводят к новым ссорам и конфликтам. Взрослые могут начать «испытывать» эти советы на ребёнке, а малыш будет протестовать, естественным образом не принимая всего, что ему не подходит. Важно, чтобы матери и отцу в этот момент хватило мудрости и спокойствия для того, чтобы услышать своего малыша и его потребности, отделить зёрна от плевел, разумные рекомендации от ненужной и пустой информации, вносящей диссонанс и напряжение в семейную атмосферу.

*Людмила ЗАХИРИНА,  
детский психолог*

### Дороже второго?

Исследователи нашли связь между степенью ожиданий, которые родители возлагают на своего первенца, и его успешностью во взрослой жизни.

Специалисты университета Дьюка и университета Вашингтона в Сент-Луисе (США) установили, что родители возлагают куда больше надежд на первого ребёнка, чем на младших. При этом отец и мать чаще всего не имеют опыта в воспитании и действуют методом проб и ошибок. Зато они, чаще всего, более внимательны к успехам первенца. Первый ребёнок получает больше как поощрений, так и взысканий. За счёт этого перворожденные дети нередко более успешны, чем их братья и сёстры, более ответственны и внимательны. Но есть и минусы. Избыток требований и слишком жёсткий контроль со стороны родителей часто приводит к проблемам в эмоциональной сфере.

# Одно ЦЕЛОЕ...

Эмоциональная близость мамы и ребёнка – это продолжение отношений, которые зародились ещё во время беременности. Примерно до пяти месяцев малыш находится в «социальном» симбиозе с мамой и очень чутко реагирует на любые изменения в её настроении.<sup>1</sup>

**Ч**то же делать, если мама устала? Если возникла «материнская грусть» – состояние плаксивости, пониженного физического и эмоционального тонуса. Как не перенести своё состояние на ребёнка? Есть простые правила, но следовать им получается не у всех... Постарайтесь. Помните, от вашего эмоционального состояния зависит и настроение малыша.



На правах рекламы

– Не стесняйтесь просить о помощи родных.

– Чаще выходите из дома и больше двигайтесь.

– Полноценно питайтесь, необоснованные ограничения в питании ни к чему.

– Не выполняйте дел, которые могут подождать.

– Записывайте свои эмоции и успехи малыша.

Ваше эмоциональное спокойствие – отличная поддержка малышу в период колик, справиться с которыми поможет «Боботик®» – препарат, улучшающий отхождение газов. На приём нужно всего 8 капель – этот минимальный объём среди препаратов от колик<sup>2</sup> не провоцирует срыгивание и не нарушит аппетит малыша.<sup>3</sup>

1. <http://www.psyconsultancy.ru/silnaya-emotionalnaya-svyaz-mat-mladenets>

2. Сравнение ИМП август 2015 года <http://grls.rosminzdrav.ru/grls.aspx>

3. «Шарик» в животе: 8 причин метеоризма у детей, Лутова Н.Е.; Приворотский В.Ф., Для заботливых родителей

## НОВОЕ СРЕДСТВО ОТ ДЕТСКИХ КОЛИК НА ОСНОВЕ СИМЕТИКОНА



РЕКЛАМА

Рег. номер ЛСР – 006455/09 от 13.08.2009

**БОБОТИК**  
пусть не болит  
животик!

**акрихин**

ВСЕГО  
**8**  
КАПЕЛЬ\*

\*для детей до 2-х лет

◆ эмульсия

◆ НЕ СОДЕРЖИТ САХАРА

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПОЖАЛУЙСТА, ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ



# ДРАКОН О ТРЁХ ГОЛОВАХ

Недавно я разговорилась со своей знакомой, которая работает логопедом в детском саду. Она недавно вышла из отпуска по уходу за ребёнком и ужаснулась увеличившемуся в несколько раз объёму работы.

«Если раньше я брала на занятия двух-трёх ребятшек, то теперь в моей помощи нуждается больше половины детей!» В чем же причина? Конечно, ухудшилось состояние экологии, увеличилось количество неблагоприятно протекающих беременностей и родов, но ведь не настолько же! Недавно психологи нашли ответ на этот вопрос, волнующий логопедов, детских неврологов и многих родителей. Виновниками, считают специалисты, стали три составляющие: подгузники, телевизор (вкпе с гаджетами) и питание из баночек.

Наверное, невозможно представить жизнь современной молодой мамы без подгузников. Это, конечно, очень удобно, но посмотрите, что получается. Сколько раз в течение суток маме нужно подойти к ребёнку, чтобы поменять пелёнки? А сколько раз, чтобы заменить памперс? Простая арифметика. Но ведь мамы не просто «обновляют» малышу пелёнки. Они с ним разговаривают, улыбаются, пытаются вызвать ответную беззубую улыбку. И сколько ласковых маминых прикосновений получает детёныш! Всё это счастье у ребёнка отнимают подгузники... А ведь можно подойти к вопросу разумно и использовать эти блага цивилизации только во время прогулок.

Без электронных приборов семью XXI века представить тем более невозможно. Во многих

домах с грудными детьми постоянный фон — работающий телевизор. В результате ребёнок привыкает, что на речь вовсе не обязательно как-то реагировать. А когда он подрастёт, то будет часами просиживать перед экраном, лишённый нормального человеческого общения. Гаджеты вообще, по последним исследованиям англичан, тормозят не только речевое, но и психическое развитие детей. В школах бьют тревогу. Малыши не в состоянии осознать и пересказать прочитанный текст, потому что не воспринимают ничего, кроме мелькания перед глазами картинок из компьютерных игр и коротких сообщений в социальных сетях. А что происходит, когда с малышом разговаривает мама? Он глаз не сводит с её лица! Агукает в ответ, причём с разной эмоциональной окраской, а

потом пробует повторять слоги и даже слова...

И, наконец, баночное питание. Дело в том, что центр речи в головном мозге находится от центра управления движением руки. А лучшим упражнением для рук малыша является самостоятельный приём пищи. Вот представьте: вы наварили кастрюлю каши или овощного пюре, а ребёнок с превеликим удовольствием размазал обед по столу и по себе. А если это будет баночка, которая немало стоит? Конечно, мама аккуратно скортит половину, а остальное бережно поставит в холодильник...

Вот так и получается, что, как правило, дети приходят в детский сад, не умея разговаривать. А задержку речи, к сожалению, с течением времени довольно часто начинает сопровождать задержка психического развития. Выводы делать вам, уважаемые родители.

**Александра СМЕРНОВА,**  
кандидат медицинских наук,  
детский невролог



# ОБНАРУЖИТЬ ВОВРЕМЯ



По данным ВОЗ, сахарный диабет второго типа входит в тройку заболеваний, ведущих к тяжелой инвалидности. Болезнь настолько распространена, что фактически ее можно приравнять к эпидемии. Рассказывает Василий ЮРАСОВ, кандидат медицинских наук, заместитель директора по медицинским вопросам Независимой лаборатории ИНВИТРО

**В**о всех странах мира статистика по сахарному диабету достаточно высока и продолжает увеличиваться стремительными темпами. Для привлечения внимания к проблеме, 14 ноября стал Всемирным днем по борьбе с сахарным диабетом.

Основная опасность сахарного диабета состоит в том, что его развитие происходит латентно —

незаметно для самого больного, но при этом заболевание прогрессирует и впоследствии может привести к осложнениям.

Итак, диабет бывает двух типов. Сахарный диабет 1-го типа вызван нарушениями в обмене веществ. Из-за сбоя в работе поджелудочной железы организм перестает вырабатывать инсулин, который отвечает за усвоение сахара. В результате уровень сахара в крови значительно возрастает, что, в свою очередь, вызывает многочисленные серьезные изменения в организме. Пациенты с диабетом 1-го типа нуждаются в пожизненном приеме инсулина. Диабет 2-го типа встречается значительно чаще. Он также характеризуется повышенным уровнем сахара в крови, но причины его возникновения совсем иные. При этой форме диабета поджелудочная железа вырабатывает недостаточное количество инсулина или инсулин используется организмом неэффективно, а именно снижается чувствительность тканей организма к действию инсулина (инсулинорезистентность). Когда это происходит, поджелудочной железе приходится вырабатывать его в повышенных количествах. Со временем, вследствие работы в усиленном режиме, ресурсы поджелудочной железы истощаются, и она перестает вырабатывать необходимое количество инсулина. Диабет 2-го типа диагностируется у 85–90% больных, но при этом в России примерно 70% людей с диабетом 2-го типа не подозревают о том, что больны до возникновения серьезных осложнений.

Не зная о диабете или не воспринимая в силу слабой выраженности проявлений заболевания серьезно, человек рискует

столкнуться с большими сложностями. Ведь в случае недостаточного контроля сахарного диабета 2-го типа повышается риск инфаркта миокарда, инсульта, заболевания почек, неврологических нарушений, нарушений зрения (включая слепоту).

Сахарный диабет, как и любое хроническое заболевание, характеризуется прогрессирующим течением. При диабете в основном поражаются сосуды различных органов и нервные волокна.

Именно поэтому больным диабетом стоит уделять особое внимание этим системам и органам и проходить регулярный осмотр. Лечение может включать в себя специальную диету, прием сахароснижающих средств или инъекции инсулина.

Для тех, у кого есть наследственная предрасположенность к диабету, то есть болезнь была диагностирована у близких родственников, важно следить за уровнем сахара в крови — периодически проводить лабораторное исследование. Анализ поможет в динамике следить за изменением показателя глюкозы в крови и вовремя предпринять меры при малейшем их изменении, которые помогут избежать развития заболевания и серьезных осложнений.







сколько последних лет мы убедились, что это возможно!

Конечно, не длинные предложения и тексты. Но достоверно известно, что в этом возрасте малыш может научиться быстро и легко читать около 100 простых предложений, из слов, состоящих из одной-двух букв. Мы разработали и апробировали «Букварь. Учимся читать с 2–3 лет». К каждой букве даны «мини-слова» и даже «мини-

предложения», которые проиллюстрированы картинками.

Несколько секунд — и ребёнок прочтёт надпись к картинке, но это уже не просто изучение буквы, применение которой, как правило, потом надолго откладывается. Малыш понимает, что он по-настоящему, как взрослый, читает. Страх перед этим процессом снят. Игровая подача информации и яркие картинки-примеры превращают обучение в увлекательную игру. Это — огромная мотивация к дальнейшему чтению букварей и книг.

### ■ Дурной пример

Представьте, уважаемые взрослые, что некий родитель хочет, чтобы малыш прочитал слово **ЛИСА**. Это «мероприятие» может превратиться в настоящий триллер.

• Сначала ребёнок должен увидеть графическую букву **Л** (картинка бегемота и даже собаки гораздо интереснее).

• вспомнить, какой звук обозначает этот рисунок (видите — и дальше ничего любопытного для него нет, причём малыш ничего не знает о ваших планах по поводу его учёбы в школе и университете).

• Увидеть графическую букву **И** (ребёнок уже чувствует, что ничего хорошего его не ждёт).

• вспомнить, какой звук обозначает этот графический рисунок (в этот момент, как правило, он предпринимает первые попытки к бегству).

• Родитель, чрезвычайно гордый своими педагогическими способностями, абсолютно уверен в том, что малышу ничего не остаётся, как в следующее мгновение соединить **Л** и **И** в слог **ЛИ**. А ребёнок, который использовал в решении предыдущих задач высшие слои своего головного мозга, уже слегка подустал, но ещё сохраняет желание как-то порадовать взрослого.

Между ними происходит примерно такой диалог:

— Ну, молодец! **Л** и **И** — вместе получается...

Малыш молчит, лихорадочно соображая, чего от него хотят.

Взрослый, не теряя надежды, оптимистично продолжает:

— **Л** и **И** вместе получается...

— Корова!

Родитель на какое-то время теряет дар речи.

• Предыдущие действия повторяются несколько раз и вместо **Коровы** родитель слышит всё, что угодно, кроме слога **ЛИ**.

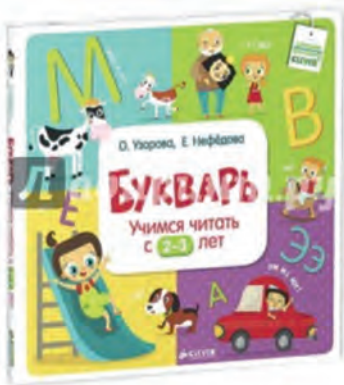
• Взрослый в отчаянии, он громко кричит:

— Вместе будет **ЛИ! ЛИ! ЛИ!**

• Малыш очень испуган: его любимые родители, бабушки и дедушки сошли с ума! Он тут же соглашается на каприз взрослого и послушно повторяет:

— **ЛИ! ЛИ! ЛИ!**

• Взрослый корит себя за срыв: он почему-то убеждён, что











## ПЕСОЧНИЦА ДОМА

Дети, как известно, очень любят строить из песка куличики, замки, сказочные гроты и другие «волшебные» сооружения. Но многие родители не знают о том, что эти игры можно продолжить и в холодную погоду, но уже не на улице, а у себя дома.

**Д**ля этого нужно немного постараться и смастерить небольшую песочницу в своей квартире. Вам потребуется четыре дощечки шириной 9–10 см и длиной две по 72 см и две — 50 см, а также лист фанеры 72x52. Песочница представляет собой небольшой ящик размером с внутренней стороны 70x50 см и высотой бортиков 8 см. Это выверенный практикой размер, который соответствует объёму поля зрительного восприятия. Внутри борта песочницы и дно можно покрасить в голубой цвет, который оказывает умиротворяющее воздействие на ребёнка. Краску лучше использовать акриловую — она быстро сохнет, не имеет неприятного запаха и не смывается водой. Ещё один важный момент: песок, который вы

будете использовать, должен вам нравиться на ощупь. Лучше выбирать светлый песок, полведра вполне достаточно. Перед тем, как насыпать в песочницу, промойте и высушите его.

Когда все приготовления будут закончены, можно приступить к самому приятному — общению с песком. Это, кстати, полезно не только детям, но и взрослым. Взаимодействие с песком снимает стрессы, накопившиеся за день, помогает освободиться от нервного напряжения. А для малышей значение игры в песочницу вообще сложно переоценить — с её помощью они самотерапевтируют себя.

В детских песочных «картинах» мы видим сражения добра со злом — в таких играх выходят на поверхность их страхи и тре-

воги. Если вы играете вместе с малышом или просто наблюдаете за его «подвигами», то можно предложить внести элементы безопасности в его волшебный мир — это может быть забор, отгораживающий главного героя от злых персонажей, дом с высокими стенами или защитник-помощник, который выступает на стороне героя. Можно предложить ребёнку ввести в игру доброго волшебника, который с помощью своей силы поможет злому герою исправиться. Хорошо использовать для игры различные стеклярус, крупные бусины: это будут подарки за смелость, храбрость, силу — отдельный камушек на каждое качество.

Если малыш не хочет, чтобы злой герой исправился, не расстраивайтесь — дайте ему возможность самостоятельно определять характер своих игрушек. Иногда дети, которые в жизни очень послушны и положительны, главным героем для игры выбирают отрицательный персонаж, и через него ведут себя плохо, разрушают, обижают других. С помощью такого сюжета ребёнок учится понимать свою темную сторону, которая есть в любом человеке, пытается каким-то образом разрешить свои внутриличностные конфликты. Если родители и окружение показывают малышу, что не принимают такое поведение, то он обязательно справится со своими отрицательными эмоциями — хотя бы из-за страха потерять родительскую любовь и расположение значимых взрослых. Учтите: держать себя всё время в рамках требуемого поведения сложно, в результате у ребёнка могут возникнуть психосоматические заболевания, а также астма и дерматиты.

Песок можно сделать влажным, и тогда из него будет легко построить замки, горы и всё, что позволяет фантазия. Полезно играть в песочницу всей семьёй. Такая игра возможна в нескольких вариантах. Например, разделите «поляну» по количеству играющих. Родители и ребёнок строят свой город, поселяют туда жителей, выбирают героя, придумывают название своему городу и его историю, приглашают друг друга в гости. Или вы сооружаете замок все вместе, договариваетесь, кто будет в нем жить, что нужно построить. Эта игра гармонизирует детско-родительские отношения и семейную систему в целом.

Ну и, конечно, песочницу можно использовать для развивающего обучения детей, развития мелкой моторики, воображения, памяти и внимания.

## ■ Рисование

Малыш пальцем или палочкой «творит» на влажном утрамбованном песке. Плюс такого рисования в том, что у него не появляется страх ошибиться — всё можно «исправить» ладошкой. Ещё один способ — использование цветного песка, который продаётся в зоомагазинах. С его помощью можно создавать любые

узоры, высыпая на простой песок тонкой струйкой. Когда работа закончена, сфотографируйте её на память. Затем цветной песок перемешивается с простым и становится незаметным.

### *Игры для развития памяти и внимания*

Выберите несколько знакомых ребёнку маленьких игрушек. Малыш должен внимательно рассмотреть их, назвать. Затем вы просите его закрыть глаза и прячете игрушки в песке таким образом, чтобы какие-то их детали, например лапка зайчика, были видны. Ребёнок открывает глаза и по видимой части отгадывает, кто там «прячется». Если возникают затруднения, вы помаленьку откапываете игрушку. Другой вариант — оставление следов на влажном песке. Малыш отгадывает, какая из игрушек их оставила.

Ещё одно интересное упражнение: высыпая в сухой песок орехи, фасоль, горох, перемешиваем и просим ребёнка разложить их по разным баночкам. Кроме всего прочего, эта игра развивает трудолюбие и мелкую моторику, а также учит усидчивости.

## ■ Разыгрывание и придумывание сказок

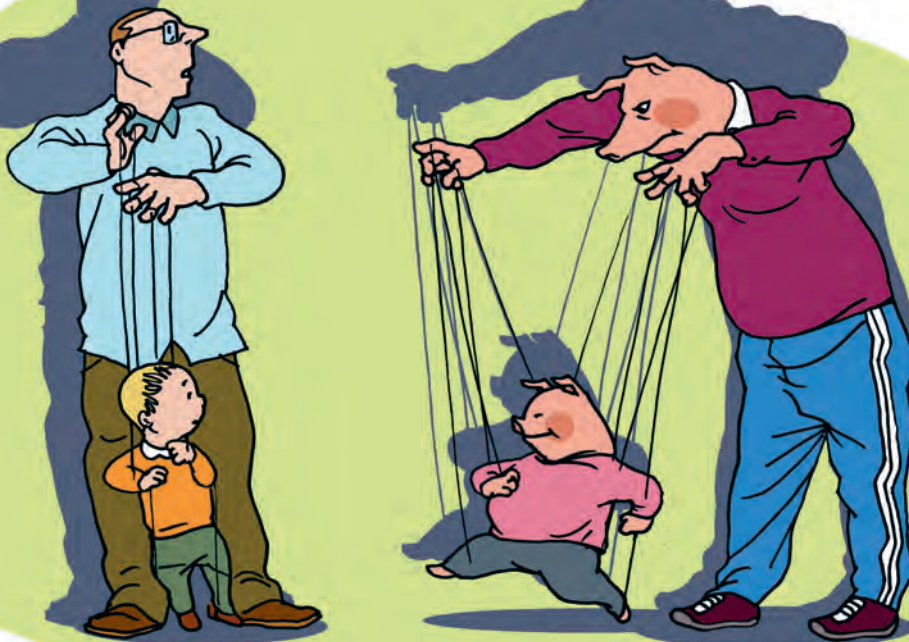
В качестве рассказчика могут выступить либо родители, либо сам ребёнок. Нужно подобрать героев уже известной или самостоятельно придуманной сказки, создать соответствующее пространство в песочнице и разыграть её. «Зрители» в любом случае задают навязывающие вопросы по сюжету и ненавязчиво помогают малышу найти выход из проблемных ситуаций. Эта игра развивает речь, воображение и положительно влияет на эмоциональную сферу.

## ■ Игры для застенчивых детей

Стеснительные дети с удовольствием примут участие в организованной родителями игре, главным героем которой станет «Смелость». Перипетии могут быть самыми разными, тут уж полный простор для вашей фантазии. Ещё один вариант: придумайте историю, когда главный герой отправляется в путешествие к «Смелости» и находит её, на пути преодолевая большие трудности. Для работы со страхом игры с участием «Смелости» тоже очень актуальны.

**Ольга СМЕРНОВА,**  
психолог





## МЕХАНИЗМ ВОСПИТАНИЯ

Широко распространено мнение, что, став отцом или матерью, человек интуитивно правильно ведёт себя в отношении собственного ребёнка. Но серьёзные исследователи считают, что невежество родителя в каких-то вопросах развития маленького человека, а также бессознательные страхи и собственные неудачи зачастую приводят к ошибкам в воспитании.

**П**сихотерапевт и популяризатор психологии В. Леви написал в своей книге «Нестандартный ребёнок»: *«Приходим в родительство не со знаком качества. Преподносим ребёнку вместе с любовью и самыми благими намерениями свой характер, с его изъянами и кривизнами, свое переменчивое настроение, свое невежество и эгоизм, болезни, кучу неразрешимых проблем, от бытовых до духовных, — всё наше лучшее и худшее».*

Родительское чувство, интуиция любящего человека — хорошее дело. Однако нужно помнить, что наша интуиция в отношении малыша часто заглушается посторонними «шумами» — ненужной информацией, собственными заботами, страхами и засевшими в голове стереотипами. Бывает, что лучшие «воспитательные» намерения родителя приносят прямо противоположный эффект. Вот как метафорично выразил эту мысль индийский поэт и мыслитель Рабиндранат Тагор:

Отчего погас светильник?  
Я заслонил его своим плащом,  
Чтобы защитить от ветра, —  
Вот отчего погас светильник.  
Отчего завял цветок?  
Я прижал его к сердцу  
С мучительной любовью —  
Вот отчего завял цветок.

Воспитание ребёнка — очень непростой, далеко не всегда предсказуемый по результатам и часто неоднозначный по своим методам процесс. Но несмотря на эти сложности, существуют психофизиологические законы развития маленького человека.



Давайте вспомним те закономерности, которые уже давно доказаны наукой, но, к сожалению, далеко не всегда учитываются в практике воспитания.

Конечно, мы коснемся только некоторых из теорий и механизмов, определяющих психологические закономерности развития ребёнка. Может быть, эта информация поможет родителям скорректировать своё поведение с малышом, о чём-то задуматься, что-то изменить.

## ■ Закон неравномерности развития

В разговорах о детях мы часто используем этот термин — «развитие». Хотим, чтобы они делали успехи, водим на занятия, отдаём в кружки и секции, приглашаем учителей и репетиторов.

Каким же образом маленький человек постигает неизвестное? Развитие ребёнка — это появление нового в его психике, возникновение так называемых психологических новообразований. Прежде всего, они возникают в познавательной сфере — изменяется работа восприятия, памяти и мышления, что потом отражается и в речи малыша. Такие же психологические новообразования появляются и в сфере нравственной: понимание «хорошо» — «плохо», «хочу» — «должен», «добро» — «зло».

Установлено, что между возрастом человека и темпами интеллектуального, социального, нравственного развития существует обратная пропорциональная зависимость: чем младше индивид, тем выше темпы его развития, а с годами эти темпы замедляются.

Еще до научного обоснования этого закона великий русский мыслитель Лев Толстой писал: «От пятилетнего ребёнка до

меня — только один шаг. От новорождённого до пятилетнего — страшное расстояние». А выдающийся педагог А. Макаренко, анализируя собственный опыт работы с детьми и опыт предшественников, отмечал: «*Главные основы воспитания закладываются до 5 лет, и то, что вы сделали до 5 лет, — это 90 процентов всего воспитательного процесса. Затем воспитание человека продолжается, но, в общем, вы начинаете вкушать ягодки, а цветы, за которыми вы ухаживали, были до пяти лет*».

В этот период жизни познавательная потребность ребёнка не знает границ. «*Мы все к двадцатилетнему возрасту были бы великими математиками, химиками, ботаниками, зоологами, если бы детское жгучее любопытство ко всему окружающему не угасло в нас по мере накопления первоначальных необходимейших для нашего существования знаний*», — писал Корней Чуковский, всю жизнь изучавший природу любознательности, жизненной активности детей.

образы, спонтанно, без напряжения осваивать окружающий мир.

## ■ «Фото на память»

Природа наделила маленького человека удивительными средствами постижения мира — они не связаны с напряжением и усилием! Вспомните, к примеру, как быстро дети осваивают гаджеты. И всё это потому, что его отношения с Вселенной, в первую очередь, связаны с **запечатлением** увиденного и услышанного. Этолог В. Дольник отмечает, что ребёнок не столько учится говорить, сколько «запечатлевает речь». Это происходит, по сути, инстинктивно, и потому малыш, который растёт в двуязычной среде, легко, без всяких проблем, говорит на обоих языках. И так со многими моментами жизни. Ребёнок может запоминать формулы, как маленькая Софья Ковалевская, в комнате которой вместо обоев какое-то время висели листы с формулами — черновики родственника-математика. Он абсолютно точно запоминает сказочные образы, стихи (порой даже не понимая

## С возрастом темпы развития замедляются

Именно в эти годы закладываются основы не только интеллектуального, но и нравственного развития ребёнка. Каким же образом взрослый может помочь малышу максимально плодотворно использовать этот «золотой» возраст? Давайте обратим внимание на интересный **психологический механизм**, с помощью которого малыш может стать полиглотом, легко запоминать стихи и зрительные

содержания), репродукции художественных произведений (поэтому, уважаемые родители, всегда крепко подумайте, прежде чем украсить комнату какой-нибудь картиной).

Однако этот механизм «работает» и в других направлениях. Ребёнок запечатлевает не только знаки, звуки, но и ситуации своей жизни — радостное общение с близкими людьми или нервную, конфликтную

обстановку в семье. Именно поэтому психологические травмы детства, как правило, «преследуют» всю жизнь, сказываются на поведении уже взрослого человека.

Все эти психологические новообразования становятся фундаментом для формирования характера, личности, интеллектуального потенциала ребёнка. Зная закон запечатления, мы можем использовать его для нравственного, человеческого, эмоционального развития своего малыша. Родители должны отдавать себе отчёт в том, что их поведение, взаимоотношения, вся атмосфера в семье либо станут могучим подспорьем в жизни их ребёнка, либо будут болезненными переживаниями, которые необходимо пережить и преодолеть, чтобы почувствовать себя счастливым.

## ■ Основная инвестиция

Что нужно малышу, чтобы жить, расти и развиваться, как добиться того, чтобы он чувствовал себя счастливым и стал хорошим человеком?

История человеческого общества и научный анализ жизненных фактов неопровержимо доказывают — для нормального

объяснили, почему малыши, оставленные родителями в детских приютах, больницах и санаториях, страдают серьёзными эмоциональными нарушениями и часто умирают. Даже в тех учреждениях, где созданы прекрасные гигиенические условия, нет проблем с материальным обеспечением и осуществляется добросовестный уход. Было доказано, что первостепенным условием полноценного развития ребёнка являются тесные эмоциональные связи с матерью (или другим взрослым, замещающим мать). Отсутствие такой связи приводит к возникновению феномена «материнской депривации», что означает утрату, лишение, ограничение возможностей удовлетворения жизненно важных потребностей.

Исследования психологов показали, что одной из главных составляющих детско-родительских отношений является **привязанность**, то есть тесное взаимодействие взрослого и ребёнка, эмоциональные отношения, проявление чувств. Малышу очень важно постоянно нежное прикосновение конкретного близкого человека, его равнодушный голос, любящий взгляд...



своим ребёнком, привлечение няnek и гувернанток, а также сознательный эмоционально-холодный стиль обращения с малышом. Современные мамы и папы часто забывают о том, что способность ребёнка любить тесно связана с тем, сколько любви он получил сам и в какой форме она выражалась.

Как видите, толчок к развитию своего ребёнка мы можем дать в самой простой житейской ситуации — когда, никуда не торопясь, берём интересную, умную книгу с красивыми иллюстрациями, обнимаем малыша и начинаем вместе читать. Всё очень просто! А вот о других механизмах, которые действуют на развитие наших детей без ведома родителей, мы поговорим в следующей статье.

**Алла ФОМИНОВА,**  
кандидат психологических наук

## Тесная эмоциональная связь с матерью — важнейшее условие развития

психического развития маленького человека, кроме обеспечения его пищей и необходимыми материальными благами, нужны **безоценочная любовь и забота** взрослого человека.

Как ни странно нам сейчас это слышать, но только в XX веке, а именно в 1952 году, психологи Д. Боулби и Р. Шпиц

Данные наблюдений и социально-психологических исследований показывают, что сегодня депривацией страдают не только малыши, оказавшиеся в больницах и домах ребёнка, но и многие «семейные» дети. Главные причины — необходимость матери много работать в ущерб общению со

# Мой друг горшок

Едва завидев горшок, малыш убегает, прячется, и заняться «делом» его не уговоришь. Знакомая картина... Причина – болезненный стул плотной консистенции, который возникает при запоре. И страх боли приводит к тому, что горшок перестает быть «другом».

**П**ричин запоров множество: неправильное питание и погрешности в режиме, отсутствие туалетных навыков, заболевания ЖКТ и нервной системы. Но результат один: желая избежать неприятных ощущений, ребёнок уже сознательно удерживает стул, усугубляя проблему, и запоры приобретают циклический характер. А родители нередко обращаются к врачу, когда уже появились осложнения.

Как помочь? Конечно, прежде всего, это соблюдение диеты. Рацион питания при запоре должен включать: хлеб из муки грубого помола или с отрубями; супы на некрепких бульонах, овощном наваре, борщи; мясо и рыбу нежирных сортов; разнообразные овощи и фрукты; сладкие свежие и сушёные ягоды. Ребёнок нуждается в жирах — сливочном и растительном масле.

Желательно исключить или ограничить сдобу, острые и жирные продукты; плоды и ягоды, обладающие вяжущим действием; овощи, богатые эфирными маслами; грибы. Пищу следует принимать 4–6 раз в день.

Если соблюдение диеты не облегчает состояние ребёнка, надо переходить к следующему этапу лечения запоров. Не спешите сразу делать очистительные клизмы, если к этому нет строгих показаний. Эта манипуляция может вызвать негативную реакцию у ребёнка и усугу-

бить состояние. Кроме того, водные и гипертонические клизмы оказывают раздражающим действием на слизистую прямой кишки.

Поэтому целесообразно назначение слабительных препаратов, эффективных и безопасных. К ним можно смело отнести препарат Дюфалак® — препарат, который содержит оригинальную Лактулозу. Открытая в двадцатых годах прошлого столетия, Лактулоза десятилетиями используется в лечении заболеваний желудочно-кишечного тракта. Сама Лактулоза, содержащаяся в препарате Дюфалак®, практически не всасывается в кишечнике, а все лечебные эффекты этого удивительного вещества основаны на взаимодействии с микрофлорой.

Так, попадая в пищеварительный тракт ребёнка и достигая толстой кишки, Лактулоза перерабатывается бифидо- и лактобактериями. Образующаяся при этом молочная кислота удерживает воду в кишечнике. Благодаря этому каловые массы становятся менее плотными и, главное, восстанавливается естественный ритм очищения кишечника. Помимо этого Лактулоза усиливает рост бифидо- и лактобактерий, восстанавливает баланс кишечной микрофлоры, который нарушается при запоре.

Препарат не оказывает раздражающего действия на кишечник, поэтому препарат Дюфалак® разрешён детям с первых дней жизни, женщинам во время беременности и в период грудного вскармливания. Его можно принимать так длительно, как это необходимо. Однако в любом случае необходима предварительная консультация специалиста и определение им дозы препарата и сроков лечения.

\* Patent 2811450 USA, «Laxative composition and method of use».



Краткая инструкция по применению препарата Дюфалак®: сироп МНПЕ лактулоза. Регистрационный номер: П N011717/02. Показания к применению\*: запор, дискомфорт стула в медицинских целях, неэмоциональная энтеропатия у взрослых. Противопоказания: галактоземия; непроходимость, перфорация или риск перфорации желудочно-кишечного тракта; повышенная чувствительность к любому компоненту препарата; непереносимость галактозы или глюкозо-галактозная мальабсорбция; С осторожностью: респираторные кровотечения; желудочно-кишечные кровотечения; анемия. Применение при беременности и в период грудного вскармливания\*: можно принимать в эти периоды. Способ применения и дозы\*: внутрь. Взрослые и подростки для лечения запоров: начальная доза — 15–45 мл, поддерживающая — 15–30 мл; дети 7–14 лет: начальная доза — 15 мл, поддерживающая — 10–15 мл; дети 1–6 лет: начальная и поддерживающая доза — 5–10 мл; дети до 1 года: начальная и поддерживающая доза — до 5 мл. Побочное действие\*: со стороны желудочно-кишечного тракта: диарея, метеоризм, боль в области живота, тошнота, рвота. Перечень всех побочных эффектов представлен в инструкции по медицинскому применению. Передозировка\*: возможна боль в области живота и диарея. Лечение: прекращение приема препарата или уменьшение дозы. Взаимодействие с другими лекарственными препаратами\*: не является лекарственным препаратом\*, не взаимодействует с другими препаратами. Особые указания\*: при лечении тяжелой энтеропатии обычно назначают более высокие дозы препарата, и содержание в них сахара должно учитываться в отношении пациентов с сахарным диабетом. Влияние на способность к управлению автомобилем и другим механизмами\*: может оказывать незначительное влияние на способность к управлению автомобилем и другим механизмами.

Полная информация по препарату представлена в инструкции по медицинскому применению. МНПЕ от 13.08.2014 RUDFL151367 от 22.10.2015

Рег. Номер П N011717/02

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ





## Синдром дефицита внимания



## Диагноз и лечение

Синдром невнимательности, импульсивности и гиперактивности – серьёзное психоневрологическое расстройство, от которого страдают миллионы детей и взрослых на всей планете.

**В**рачи, педагоги и другие специалисты по детству ожесточённо спорят по поводу частоты возникновения, происхождения, механизмов развития, методов диагностики и лечения СНИГА (СДВГ). Очень важно найти ответы на эти вопросы, потому что давно доказано – абсолютным результатом «работы» синдрома является ухудшение качества жизни человека: страдают образование, личностная и профессиональная успешность, семейная жизнь, психическое и физическое здоровье.

Вот какую неутешительную картину, изучив огромный объём материалов, представила общественности экспертная комиссия по СДВГ под руководством академика В. Покровского. Сегодня в России живут 1-2 млн. детей с таким диагнозом. Какая же судьба ждёт этих малышей? Весьма непростая, потому что, по законам статистики, из них:

- бросят школу (32-40%);
- не закончат вузы (5-10%);
- имеют мало друзей или совсем их не имеют (50-70%);
- плохо справляются с работой (70-80%);
- будут втянуты в антисоциальную деятельность (40-50%);
- забеременеют в подростковом возрасте (40%);
- заразятся венерическими заболеваниями (16%);
- когда вырастут, будут страдать от депрессий (20-30%) и расстройств личности (18-25%).

Если наличие синдрома у конкретного ребёнка беспристрастно и объективно доказано психоневрологическим обследованием на основе анализа мнения психиатров, неврологов, психологов, нейропсихологов, педиатров, родителей и педагогов, то нужно немедленно начинать лечение.

## ■ Всею своё время?

Когда-то считали, что ребёнок «перерастает» эти проблемы. Но сейчас точно установлено: проявления СНИГА остаются в подростковом и взрослом возрасте примерно у каждого пятого-десятого пациента. С годами, как правило, ослабевает или совсем исчезает гиперактивность, затрудняет познавательная импульсивность (недоведение до конца последовательности запланированных действий, спешка и небдуманность). Но почти невозможно «избавиться» от невнимательности.

Таким взрослым, как и детям, трудно сохранять мыслительное напряжение во время работы, учебного процесса или других занятий. Кроме того, у этих людей доказательно высок риск злоупотребления наркотиками, алкоголем и табаком, значительно увеличена вероятность несчастных случаев, травм, отравлений, ДТП, относительно большая частота профессиональной неуспешности и антисоциальной деятельности.

## ■ Причины и следствия

Не так давно считали, что этот синдром не имеет серьёзных биологических подтверждений и рассматривали его исключительно в рамках поведенческих и когнитивных нарушений. Но проведено множество независимых исследований, которые убедительно доказали физиологическую природу СНИГА (СДВГ). Это значит, что у большинства людей с истинным, реальным синдромом выявляются характерные структурные и функциональные изменения головного мозга.

Современные методики — магниторезонансная компьютерная томография, однофотонная эмиссионная компьютерная то-

мография, позитронно-эмulsionная томография, мониторинг ЭЭГ и другие — позволяют обнаружить при СНИГА специфические изменения в системах контроля внимания и поведения. Также выявлены нейрохимические нарушения, связанные с обменом допамина, норадреналина и серотонина. К сожалению, на сегодняшний день эти данные ещё нельзя использовать как дополнительные инструментальные методы обследования.

Одним словом, чёткие причины развития синдрома пока не установлены. СНИГА объявлен многофакторной патологией. Основную «вину» в механизмах его формирования возложили на генетику, так называемое полигенное расстройство. Выделено уже более трех десятков единиц наследственности, определяющих и влияющих на развитие и проявление синдрома. Исследования доказали четкую связь некоторых генных комбинаций в развитии СНИГА (СДВГ). Вот как ученые определяют вероятность передачи синдрома невнимательности, импульсивности, гиперактивности в семье.

## У большинства людей, страдающих СНИГА, выявляются функциональные изменения головного мозга

- однайцовые близнецы — 80-90%;
- родные братья и сестры — 25-35%;
- мать — 20-25%;
- отец — 25-35%.

Конечно, нужно учитывать и другие, приобретённые факторы риска.

- Курение, приём некоторых медикаментов, особенности диеты, воздействие тяжёлых ме-

таллов и других токсических агентов, возраст матери и отца.

- Хронические болезни матери, осложнения течения беременности, морфофункциональная незрелость, резус-конфликт.

- Сложности в родах, внутриутробная и родовая гипоксия мозга, повышенный билирубин в крови, травмы головы.

- Повторные бактериальные и вирусные инфекции (в частности, стрептококковая), хронические болезни ребёнка (почки, сердце, органы дыхания).

- Психопатологии родителей и злоупотребление алкоголем, особенности воспитания в семье, материально-бытовые условия жизни.

## ■ Стандарты лечения

**Российские терапевтические рекомендации:** на сегодняшний день стандарты отсутствуют, преимущественно используется неспецифическая биологическая терапия («по-симптомное» лечение, совместное использование седативных и ноотропных препаратов).

**Американские стандарты терапии:** прежде всего, специ-

фическая биологическая терапия (психостимуляторы), ситуационный менеджмент на дому (обучение родителей навыкам поведения) и в школе (подготовка педагогов), домашнее обучение.

**Универсальный метод:** комплекс специфической биологической терапии и психотерапевтического воздействия (методики модификации поведе-



В будущем главным немедикаментозным методом терапии СНИГА может стать биологическая обратная связь (БОС)

возможных опасностях, связанных с воздействием на психику маленького человека: «Не смей давать таблетки! У твоего ребёнка нет проблем, это особенности характера!».

Кого слушать? Как поступить? Это каждый решает сам! Но идеальный вариант — найти квалифицированного специалиста: решение о применении медикаментов может принять только детский психиатр на основании заключений невролога, психолога и нейропсихолога.

## Поведенческая терапия

- Родители должны обеспечить положительную обратную связь. Здесь главные инструменты — одобрительная оценка его хорошего поведения и обязательная похвала, если малыш «исправился». Постарайтесь постоянно менять формы поощрения. Используйте эти «пряники» при любой возможности, максимально часто.

- Не забывайте и об отрицательной обратной связи: проявляйте недовольство, огорчение или даже игнорируйте ребёнка, если он плохо себя ведёт. Эпизодически меняйте формулы игнорирования и недовольства, но всегда старайтесь сохранить баланс обратных связей.

- Учите детей социальным навыкам поведения и практике взаимодействия. Планово контролируйте его деятельность и оперативно вмешивайтесь, если ребёнок плохо себя ведёт, замечался или совершил пропуск в последовательности действий («зевнул» букву, слово, ошибся в решении задачи).

- Научитесь прощать (детей, себя, других), сохраняйте чувства юмора, не забывайте о

приоритетах и работе на перспективу.

## Родителям и педагогам

Вот несколько рекомендаций, которые взрослые могут использовать для успешной учебной работы с ребёнком, который страдает от синдрома невнимательности, импульсивности и гиперактивности.

- Размещайте малыша на первой парте, перед учителем.

- При необходимости измените темп учебного процесса, повторяйте задания несколько раз, предоставьте малышу дополнительное время для их осмысления.

- Используйте правило «одна задача — одно решение» (новое упражнение предлагается только после выполнения предыдущего задания).

- Разбейте объёмный материал на несколько частей, уменьшите общее количество упражнений, предварительно планируйте новые темы.

- По возможности используйте продолжительные перемены и «физкультминутки».

- Придумайте вместе с ребёнком специальные знаки — сигналы его утомления, или, наоборот, готовности к работе.

- Максимально используйте аудио-визуальные наглядные пособия.

- Разрешите ребёнку пользоваться наушниками с музыкой.

- Ежедневно проверяйте дневник и домашние задания.

- Регулярные физические упражнения — обязательны.

- В крайнем случае, воспользуйтесь помощью специальной психологической службы для родителей и семьи.

**Сергей ЗАЙЦЕВ,**

детский невролог, кандидат медицинских наук

ния, занятия спортом, общение со сверстниками).

В недалёком будущем главным немедикаментозным методом терапии СНИГА может стать биологическая обратная связь (БОС). Речь идёт о механизме трансформации определённых физиологических процессов с помощью специальных устройств-датчиков в соответствующие картины-образы, то есть, по сути дела, «волевое» усиление контроля над своими физиологическими процессами. Это позволяет улучшать внимание, а также свести к минимуму проявления импульсивности и гиперактивности.

Совершенно особый разговор — *медикаментозная терапия*. Сегодня нас буквально захлестнул поток агрессивной рекламы, которая пугает родителей и убеждает их немедленно воспользоваться услугами фармацевтических гигантов: «Срочно начинай давать таблетки! Иначе будет плохо!». С другой стороны, многочисленные «общественники» и психологи хором говорят о



# ЗАГАДКИ ИММУНИТЕТА

Иммунная система – основа устойчивости детского организма. Она созревает многие годы и не наследуется, а приобретается человеком в процессе развития. Однако при взрослении ребёнок проходит через определённые периоды, когда иммунная система даёт неадекватный ответ на чужеродные воздействия.

**1-й критический период.** У новорождённого защитные реакции обеспечиваются материнскими антителами. Собственная иммунная система находится в состоянии подавленности.

**2-й критический период.** Между третьим и шестым месяцами жизни иммунитет ослабляется. Материнские антитела разрушаются, но всё ещё способны защитить малыша. В связи с повышенной проницаемостью стенок кишечника и дисбактериозом очень высока частота кожных проявлений пищевой аллергии.

**3-й критический период.** На втором году иммунная система активизируется, однако ещё остается неразвитой. Дети чувствительны к вирусным и микробным инфекциям, и поэтому ещё не готовы к пребыванию в коллективе.

**4-й критический период.** На шестом-седьмом году жизни развивается иммунная память, которая развивает зрелые реакции организма. Иммунитет всё ещё пребывает в процессе становления.

**5-й критический период** – подростковый возраст (у дево-

чек 12–13 лет, у мальчиков 14–15 лет). Секрция половых гормонов (андрогенов) окончательно формирует сильный и слабый типы иммунного ответа.

Огромное влияние на состояние иммунитета оказывает кишечная микрофлора. Чтобы с учётом возрастных особенностей защитить её от негативного воздействия множества факторов, учёные разработали пробиотические препараты, содержащие полезные бактерии.

Для детей от рождения до 7 лет, когда микрофлора формируется, источником пробиотических бактерий является БАД Линекс для детей®. Он содержит

бифидобактерию ВВ-12, которая живёт в кишечнике младенцев, хорошо изучена<sup>1</sup> и характеризуется высокой степенью безопасности<sup>2</sup>. Линекс для детей® удобен – всего 1 приём в день – и легко растворяется в малом объёме жидкости.

Детишкам старше 7 лет со сформированной микрофлорой удобнее принимать Линекс® Форте. Он содержит лакто- и бифидобактерии, которые защищают и восстанавливают микрофлору. Линекс® Форте удобен в приёме (от 1 капсулы в день) и показан для профилактики нарушения баланса микрофлоры и её восстановления.

На правах рекламы

1. Захарова И.Н., Дмитриева Ю.А. Микробиоценоз кишечника у детей: современные представления. Консилиум медиком Педиатрия 2013, №2, с.74-79

2. Имеет статус «Оценивается как безопасный» Федеральным агентством по контролю за продуктами и лекарствами. Уведомление о получении статуса безопасности № ДжиРН 000049, 2002.

www.linex.su



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



Линекс® Форте – лекарственный препарат  
Рег. номер: ЛП-001920

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

RU1510395180

**SANDOZ**  
a Novartis company

# СМОТРЕТЬ, ВИДЕТЬ И ЛЮБОВАТЬСЯ

**Часто встречается такая картина: ребёнок рисует, а рядом взрослый, который что-то «доделывает» или исправляет. И всегда хочется спросить у этих мам и пап: неужели вы думаете, что на самом деле помогаете своему малышу чему-то научиться?**

**Т**аким поведением взрослые демонстрируют ребёнку свою силу и его беспомощность. Очень «позитивный» посыл! Причём вмешиваться в работу малыша можно не только «руками». Никогда не говорите ему: «Мне это не нравится» и «Ты плохо рисуешь». Вы не владеете критериями, по которым можно судить о детском творчестве.

Вообще всё наше домашнее «художественное» образование, как мне кажется, — всего лишь «чудесный» набор штампов, созданный группой дальноиков для сдачи экзамена в ГИБДД. Трава зеленая, стволы коричневые, солнце желтое. Всё это здорово... для светофора, но не для художника. Учите видеть, сравнивать, любоваться: «Вчера вечером небо было красным, а сегодня оно разноцветное».

Что же может сделать взрослый, который хочет помочь ребёнку в его творческих занятиях? Художник в своей работе использует разные материалы, он должен знать их свойства. Здесь ваша помощь не только не вредна, но и необходима. Покажите, какой прозрач-

ной может быть акварель, как красиво смешивается эта краска на влажной бумаге. Продемонстрируйте, что гуашь закрашивает предыдущий слой. Эта краска даёт возможность исправления, ей можно работать смело. Масляная пастель, тушь, уголь, акварельные карандаши... Научите юного творца обращаться с ними, а уж что он будет рисовать, это его дело.

«Как настоящее» — часто именно таков критерий качества картины для большинства неискушенных зрителей. Вы должны понимать, что ребёнок живёт в другом мире, поэтому ваше «настоящее» далеко не всегда пересекается с его «настоящим». Достаточно сказать, что малыш рисует не столько то, что видит, сколько то, что знает. На портрете человека в профиль будут два глаза, потому что все знают: люди — двуглазые создания! Разве не интереснее увидеть внутренний мир своего ребёнка, а не транслировать свой?

Можно ли научить творчеству? Категорически нет! Если юный творец поставлен в жёст-

кие рамки, если ему «объяснили», что рисовать можно только так, а не иначе, то он непременно откажется от жизни «по правилам» и будет искать область, где есть свобода: пережет на кусочки скатерть, разберёт какую-нибудь игрушку, разукрасит зеркало маминой помадой. Это не разрушение, не шалость, а потребность выразить себя через деятельность.

В утешение всем родителям, очень рьяно добивающимся от своих детей реалистического рисования, хочу сказать, что когда-нибудь ребёнок обязательно будет это делать так, как вы хотите. Но только после того, как изменится его взгляд на мир и в полную силу заработает система глаз-мозг-рука. Имейте терпение! А пока — не вмешивайтесь в святая святых, в творчество, в ту область, где живёт свобода!

**Тамара ВАЛКИНА,**  
руководитель изостудии  
Государственного Дарвинов-  
ского музея





# КАК ПОМОЧЬ МАЛЫШУ НЕ БОЛЕТЬ В СЕЗОН ПРОСТУД И ГРИППА?



Каждая мама мечтает, чтобы её ребёнок был здоров. Но с началом осени самочувствие детей часто ухудшается: насморк, кашель, красное горло...

**К**ак правило, простудные и вирусные заболевания у детей возникают из-за снижения иммунитета и вследствие нарушений микрофлоры кишечника: непривычная еда, стрессы, контакты с другими детьми. Как же помочь малышу не заболеть или побыстрее выздороветь?

Некоторые врачи рекомендуют противовирусные средства и иммуномодуляторы, которые, вроде бы, должны укреплять организм. Однако уже доказано, что поддержка иммунитета растущего организма синтетическими и растительными препаратами такого рода крайне нежелательна — это может оказать неблагоприятное влияние на развитие ребёнка. Как же быть?

Все больше педиатров отдают предпочтение средствам, которые являются естественными

компонентами иммунной системы и помогают создать естественный «защитный барьер». К этой группе препаратов относятся пробиотики, в состав которых входят лактобактерии. Эти микроорганизмы восстанавливают микрофлору и укрепляют иммунитет естественным путем. Пробиотики прекрасно сочетаются с противовирусным лечением и ускоряют процесс выздоровления.

Из большого многообразия таких препаратов специалисты рекомендуют средства со штаммом лактобактерий *Lactobacillus rhamnosus GG*. Этот штамм абсолютно безопасен и доказанно усиливает защитный потенциал организма, потому что является естественным «двигателем» иммунитета.

## нормобакт L

**4 МИЛЛИАРДА  
ЛАКТОБАКТЕРИЙ В 1 САШЕ**

РЕКОМЕНДОВАНО  
с 1  
месяца  
жизни



## УНИКАЛЬНОЕ СОЧЕТАНИЕ\*

**ПРОБИОТИКА  
LACTOBACILLUS RHAMNOSUS GG**

**И ПРЕБИОТИКА  
В ВИДЕ ФРУКТООЛИГОСАХАРИДОВ**

СВИД, О ГОС. РЕГ. № KZ.16.01.78.003.E.002243.08.13

ОРГАНИЗАЦИЯ, ПРИНИМАЮЩАЯ ПРЕТЕНЗИИ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ:

ОАО «АКРИХИН» 142450, МОСКОВСКАЯ ОБЛАСТЬ, НОГИНСКИЙ РАЙОН,

Г. СТАРАЯ КУПАВНА, УЛ. КИРОВА, 29. ТЕЛ. (495) 702-9503

\* в линейке бренда Нормобакт

РЕКЛАМА

# НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ





## НЕОКОНЧЕННОЕ ПРОИЗВЕДЕНИЕ

*На днях мой пятнадцатилетний сын заявил: «Моё новое увлечение — граффити. Буду ночью рисовать с друзьями на стенах, чтобы никто помешать не мог». У меня чуть не случился инфаркт, я в слезах кричала, что он выйдет из дома «только через мой труп», и получила не самый приятный ответ: «Я над этим подумаю».*

**Екатерина П., 42 года, г. Москва**

**Б**ывает, что в глубине души мы признаём себе в том, что роль родителя не вполне удалась. Дети не хотят учиться, прогуливают школу, не читают классическую литературу, просиживают все свободное время за компьютерными «стрелялками», да и просто ведут безалаберный образ жизни. Некоторые взрослые в таких случаях испытывают мучительное чувство

вина и пытаются контролировать каждый шаг своего чада.

Но такими действиями вы только усугубляете проблемы. Воспринимайте своего ребёнка как состоявшуюся личность: с ним нужно разговаривать на равных, а не отдавать приказы. Объясните подростку, что он несёт полную ответственность за себя, и то, что делает в настоящий момент, определяет каче-

ство и смысл его будущей жизни. Если ваш 16-летний ребёнок, например, демонстративно заявляет, что не хочет поступать в институт, обсудите этот очень важный для него вопрос без истерик и скандалов: «Решение принимать, разумеется, только тебе, но сначала подумай о последствиях. Без высшего образования ты ограничишь возможности выбора работы, а значит, и заработка. Но, главное, вряд ли сможешь заниматься тем, что действительно доставит тебе удовольствие».

Самостоятельное принятие решений — одна из основных потребностей человека, и дети постоянно отстаивают своё право действовать автономно, независимо. И если родители ежедневно пытаются «всё решать» за ребёнка, то он неминуемо будет стремиться поступать наперекор их указаниям и просьбам, о чём бы ему ни говорили.

Так что Екатерине П. нужно всего лишь спокойно сказать сыну: «Граффити — отнюдь не вандализм и не порча муниципального имущества, этим занимаются в специально отведённых городских властями местах. Решение принимать, разумеется, только тебе, сын. Но если ночью что-то случится или тебя задержат сотрудники правоохранительных органов, то возникшие проблемы придётся решать самостоятельно, без участия родителей. Ответственность за принятое тобой решение полностью ложится на твои плечи».

Самое главное, чтобы ваш сын знал: эти слова — не пустая угроза. Вы поступите именно так, как сказали.

**Наталья ВЕСЕЛЕНКО,**  
кандидат психологических наук

# Надёжная защита

Что обычно прописывают, если ребёнок простудился? Лекарства «от температуры», «для иммунитета» и, конечно, антибиотики.

**М**ногие дети получают антибиотики потому, что родители верят в их эффективность при вирусных инфекциях. Но становление иммунной системы у ребёнка происходит в значительной степени под влиянием именно условно-патогенной микробной флоры. А подавление её антибиотиками при каждой инфекции может способствовать замедлению созревания иммунного ответа. И не только. Передкое осложнение после приёма антибиотиков — диарея.

Специалистами отмечено: у детей понос развивается почти в трети случаев на фоне или после применения антибиотиков. Даже действительно необходимое их употребление может привести к нарушению функции кишечника. Поэтому следует максимально избегать необоснованного употребления антибактериальных препаратов.

Механизмы нарушения стула, связанные с приёмом антибиотиков, подразделяются на неинфекционные и инфекционные. Некоторые антибиотики стимулируют моторику кишечника тракта и оказывают послабляющее действие, другие действуют как токсин на слизистую оболочку кишечника, третьи — приводят к нарушению всасывания жиров и углеводов.

Развитие диареи из-за антибиотиков связывают с сокращением количества полезных бактерий под действием антибиотиков и размножением вредных клостри-

дий и клебсиелл. Эти бактерии вырабатывают яды, которые повреждают клетки кишечника.

С водянистым стулом теряются жидкость, соли, иммуноглобулины и многое другое. Вот почему при расстройстве стула ребёнок нуждается в неотложной помощи. Но лучше диарею предупредить.

— При частом, обильном стуле, лечение надо начинать с обильного питья для восполнения потерь жидкости и солей. Лучше использовать специальные растворы.

— Питание должно включать продукты, тормозящие моторику кишечника (морковно-рисовый отвар, яблочное пюре и пр.).

— Лекарственная терапия может включать корректоры моторики, антисептические, обволакивающие, иммунные и биологические (содержащие живые микроорганизмы) препараты.

Однако приём антибиотиков в ряде случаев необходим, а последствия его неизбежны. Как смягчить воздействие антибакте-

риальных препаратов и сделать его более безопасным? Прежде всего, необходимо при приёме антибиотиков защитить микрофлору кишечника. Для этого вместе с антибиотиками необходимо применение препаратов, содержащих полезные микроорганизмы.

Международные рекомендации для этой цели предлагают препарат **Энтерол**<sup>1</sup>. Он содержит дрожжеподобные грибки, на которые антибиотики, в отличие от многих пробиотиков, не оказывают никакого влияния. То есть, **Энтерол** обладает естественной устойчивостью к антибиотикам и может приниматься одновременно с ними.<sup>2</sup> Поэтому **Энтерол** можно принимать вместе с антибиотиками с первого дня. Всего 2 капсулы в день, и кишечник находится под защитой от избыточного роста патогенной микрофлоры. Кроме того, **Энтерол** обладает активностью в отношении клостридий, а значит, предотвращает развитие клостридиальной инфекции.<sup>3</sup>

1. Рекомендации Европейского общества детских гастроэнтерологов, гепатологов и нутрициологов (ESPGHAN) 2014

2. Инструкция по препарату Энтерол от 17.04.2014

3. Кан и др. Сахаромицеты буларди в предотвращении антибиотикассоциированной диареи: проспективное исследование.

Медицинский научный журнал. 2006 12 (4)



На правах рекламы

BIOCODEX

PV П №011277, ЛП-000622, ЛП-002433

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

# УРОК В ДОМАШНИХ ТАПОЧКАХ

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



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

Допустим, ребёнку задано списать предложение со сло-

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

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

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

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

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

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

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

- Наконец, предоставьте школьнику самостоятельно выполнить задание.

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

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

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

**Лидия РЫВКИНА,**  
педагог



# Когда ничего нельзя

Стремительный рост заболеваемости аллергиями – следствие воздействия множества факторов: ухудшение экологической ситуации на планете, изменение характера питания, образа жизни, появление новых аллергенов. Аллергия – это повышенная чувствительность к различным веществам, которые у других людей не вызывают никаких болезненных реакций.

**С**ущность аллергии лежит в работе иммунной системы каждого конкретного человека, которая распознаёт и разрушает всё, что воспринимает как «чужое», а значит – вредное. Такими «врагами» могут быть вирусы, бактерии, плесневые грибы. А для некоторых людей в эту категорию попадают домашняя пыль, пыльца растений, шерсть любимого котёнка, а может быть, даже аппетитное яблочко или груша.

На первом году жизни малыш чаще всего родители сталкиваются с атопическим дерматитом, или детской экземой. Кожа ребёнка становится сухой, появляются участки покраснения, иногда мокнущие, разнообразные «язвочки», трещинки. Но самые большие страдания малышу приносит сильный кожный зуд, от которого он теряет покой, плохо спит, плачет, капризничает. Чаще всего причиной атопического дерматита является аллергия к белку коровьего молока, реже – к белку куриных яиц.

Ещё одно распространённое проявление аллергии – аллергический ринит (насморк), который чаще всего носит сезонный характер. Как правило, его вызывает пыльца деревьев, а также различных луговых и сорных трав. Заболевание проявляется чиханием, водянистыми слизи-

стыми выделениями из носа, слезотечением и прочим.

И, наконец – бронхиальная астма. Главным симптомом бронхиальной астмы является сухой приступообразный кашель, затруднения дыхания, одышка, которые зачастую провоцируются респираторными инфекциями и физической нагрузкой.

Значительную роль в развитии системы иммунитета, его правильной работе играют витамины. Ведь они входят в структуру многих органов и тканей, регулируют обмен веществ. Недостаток витаминов усугубляется при любых заболеваниях, и болезнь будет протекать тяжелее, если организм недостаточно обеспечен витаминами. А несбалансированное питание, плохие экологические условия, ухудшение состояния здоровья детей – всё это делает необходимым приём витаминных препаратов. Особенно ценны витаминные препараты, содержащие в составе и минеральные вещества, такие как кальций, магний и фосфор.

Обеспечить ребёнка всеми необходимыми витаминами только за счёт продуктов питания невозможно. Поэтому им необходим дополнительный приём поливитаминных минеральных комплексов. «Пиковит Юник» – детский витаминно-минераль-

ный комплекс. Он содержит необходимые вещества для здорового роста и развития ребёнка: 11 витаминов и 8 минералов. «Пиковит Юник» максимально безопасный и сбалансированный по составу, без красителей и консервантов, искусственных подсластителей и ароматизаторов. А для малышей приятно, что жевательные таблетки изготовлены в форме «медвежат».



На правах рекламы



№ RU.77.99.11.003.E006991.08.14 от 27.08.2014г.

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

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

## Растим человека



**Самые интересные  
материалы в специальном  
выпуске нашего журнала**

в киосках «Роспечати»



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

## 1-30 ноября

### Большой зал

- 3 (12-30) «Гулял по улице щенок»  
(Все другие и собака) (по ст. В. Левина и Р. Мухи) 6+
- 3 (18-00) «Ночь перед Рождеством» Н. В. Гоголь 6+
- 4 (11-00,14-00), 18 (14-00) «Маугли»  
Н. Гернет (по Р. Киплингу) 6+
- 4 (18-00) «Необыкновенный концерт»  
С. Образцов, А. Бонди 12 +
- 5 (12-30) «Конёк-Горбунок» П. Ершов 6+
- 12 (12-30) «Винни по прозвищу Пух!» А. Милн 6+
- 19 (14-00) «Большое путешествие: драконы,  
демоны, герои» 6+
- 26 (14-00) «Синяя птица» М. Метерлинк 6+
- 27 (19-00) «Некто Нос»  
(по мотивам повести Н.Гоголя) 12+

### Малый зал

- 6 (11-00, 14-00), 13 (12-30) «Кот в сапогах»  
Ш. Перро 6+
- 11 (12-30) «Всё кувырком!» Д. Биссет 0+
- 20, 27 (12-30) «По щучьему веленью» Е. Тараховская 0+
- 25 (14-00) «Любовь к трём апельсинам»  
В. Бирюков 6+

### Третья сцена

- 4 (16-00) «Снеговик» Г.-Х. Андерсен 6+
- 7 (12-30), 21 (16-00) «Ёжикно лето» С. Козлов 6+
- ПРЕМЬЕРА**
- 13 (16-00) «Али-Баба и сорок разбойников» 6+
- 25, 27 (11-00) «Мальш» Ю. Устюгов 0+
- ПРЕМЬЕРА**

# Всё своё ношу с собой

Сегодня запоры признаны специалистами одной из «болезней цивилизации», и с этой проблемой все чаще сталкиваются педиатры.

**П**ри диагностике запора следует учитывать регулярность посещения туалета и консистенцию кала. В первые недели жизни частота стула превышает 4 раза в сутки, а консистенция кашицеобразна. С ростом ребёнка частота снижается, стул становится более плотным. К 4 годам частота стула составляет от 3 раз в день до 3 раз в неделю. Причины запора у детей могут быть различны: поражения нервной системы, толстой кишки, эндокринные заболевания, задержка психического развития. Но в большинстве случаев установить органическую причину запора не удаётся.

Отказ от посещения туалета нередко связан с болезненной дефекацией, которая наблюдается у двух третей маленьких пациентов. Задержка стула и уплотнение каловых масс приводят к растяжению толстой кишки. Постепенно снижается

её чувствительность, ослабевают мышцы. В результате развивается каломазание — следствие переполнения толстой кишки жидким калом.

Проблема запора отражается и на повседневной жизни детей — у них часто снижено самоуважение, имеются другие поведенческие нарушения, которые уменьшаются в процессе выяснения причин и лечения запора. Поэтому ребёнку необходима помощь родителей и соблюдение некоторых правил:

- приучить регулярно посещать туалет в одно и то же время;
- увеличить употребление пищевых волокон и жидкости;
- ограничить употребление продуктов, обладающих закрепляющим действием.

При назначении слабительных для лечения запора у детей важную роль играют эффективность и безопасность препарата.

На сегодняшний день наиболее полно этим критериям отвечает слабительное **Экспортал**<sup>®</sup>, содержащий углевод лактитол. Благодаря его действию в толстую кишку усиливается приток воды, увеличивается объём кала, который становится более рыхлым. То есть по действию на организм **Экспортал**<sup>®</sup> подобен пищевой клетчатке и является мягким и физиологичным регулятором функции кишечника. Он эффективен при лечении запоров у взрослых, беременных женщин и детей с первого года жизни.

Говоря о преимуществах **Экспортала**<sup>®</sup> необходимо подчеркнуть его мягкое действие на кишечник, высокую степень безопасности. Препарат не содержит красители и вспомогательные вещества (консерванты), что снижает риск возникновения аллергических реакций. Ещё важное преимущество, особенно для маленьких пациентов — это приятные вкусовые качества, что позволяет соблюдать режим приёма для достижения терапевтического эффекта и не вызывает отторжения при приёме препарата. Кроме того, **Экспортал**<sup>®</sup> возможно растворять в любой жидкости или жидкой пище (даже в детском питании)

Помните, что хронические запоры достаточно широко распространены среди детей, и при их возникновении постарайтесь как можно раньше обратиться к специалисту.



На правах рекламы

PV: ЛСР-003898/07

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





## СЧАСТЬЕ МОЁ, ГДЕ ТЫ?

Люди очень хотят быть счастливыми. Это, наверное, одно из самых сильных желаний. Но, как найти своё, не пройти мимо, как определить, что **ВОТ ЭТО** для меня?

**Е**сли вы зададитесь этими вопросами, то столкнётесь с таким разнообразием предложений, мнений, выводов, советов и моделей, что просто закружится голова. И узнаете, что подавляющее большинство людей просто не знают, чего они хотят реально. В конце концов, вы начнёте понимать, насколько глубока мысль незабвенного Козьмы Пруткова: «Если хочешь быть счастливым, будь им».

### ■ Лабиринт

Как известно, революционеры видели счастье в борьбе с обществом, своими врагами и даже соратниками. Но скажите честно,

уважаемый читатель, вам интересно получить такое счастье?

Творческие личности всегда находили смысл существования в своей работе, но их жизнь, как правило, была трудной, безысходной и депрессивной. Высшее счастье для политика — неограниченная власть. Спортсмен испытывает эти чувства, когда становится чемпионом. Для богатых счастье — в накоплении денег, и чем больше они заработали или украли, тем больше довольны жизнью. Есть и такие люди, которые считают, что счастье — это погоня за удовольствиями, изобретение и поиск новых «радостей». Но ведь ещё Гераклит Эфесский говорил: «Если бы счастье заключалось в телесных удовольствиях, то

мы должны были бы называть счастливыми быков, когда те находят горох для еды».

### ■ Состояние души

Согласитесь, эти примеры затрагивают лишь малый процент человечества, а для большинства людей такая жизнь или недостаточна, или неинтересна, или не нужна. Сверимся с народной мудростью: «Счастье — это не жизнь без забот и печалей, счастье — это состояние души».

Вот тут-то сознание обычного человека и впадает в ступор: как достичь такого состояния души, чтобы пришло счастье? Что мне надо и не надо делать? Я не настолько самонадеян, чтобы давать рекомендации по этому поводу. Сколько людей — столько и представлений о счастье, у каждого оно своё. Давайте поговорим только о том счастье, которое, наверное, каждый человек пытается найти, когда вступает в брак.

Испокон веков у мужчин и женщин существует неутолимая тяга к

## Лучший подарок

Что может сделать счастливым ребёнка? Американские исследователи сделали выводы, которые разрушают всем известные представления родителей.

Оказывается, ребёнка-дошкольника делает счастливым не то, что вы дарите ему, а то, чему вы можете его научить. Психиатр Эдвард Холлоуэлл утверждает, что огромное количество подарков вредно для малышей. Велик риск того, что к подростковому возрасту дети станут циничными, не умеющими радоваться. Зато неоценимый дар — обучить ребёнка новым навыкам и умениям. Это под силу любому взрослому, не требует больших затрат и взаимно радует как родителей, так и их детей.

Источник: *Babycenter.com*

созданию семьи. Подавляющее большинство женщин вообще не мыслят своего счастья без мужа и детей. Для мужчины семья тоже — один из главных приоритетов в жизни, он готов трудиться и сражаться ради неё. Так почему же мы разводимся, почему не можем восстановить свои отношения, спрашивают многие клиенты на приёме у семейного психотерапевта.

Как ни странно это звучит, но супруги, задающие этот вопрос, прекрасно знают ответ. Нужно просто вспомнить, какими они были до вступления в брак, как хотели понравиться друг другу, как упорно демонстрировали свои лучшие качества, как хотели соблазнить и удивить. И куда всё это исчезло? Вы стали другим человеком, ваш партнёр переродился? Казалось бы, наоборот: чем дольше знаешь любимого — тем он тебе дороже. Именно это мы видим в тех семьях, которые можно назвать счастливыми. И не надо думать, что в этих «ячейках общества» никогда не было проблем, болезненных вопросов и претензий. Просто там неукоснительно соблюдают принцип, о котором в своё время писал Поль Анри Гольбах: «Делать счастливыми

других — вот самый верный способ стать счастливым в этом мире».

## ■ Как зайчики превращаются в козлов

Но как им это удаётся, откуда у них волшебная палочка-выручалочка? Всё довольно просто: они научались слушать друг друга, говорить партнёру всё, что им не нравится, при этом не оскорбляя, не обижая его (её). Муж и жена имеют возможность высказаться, выслушать ответ, а потом выработать компромиссное решение.

Вспомните, как живут в деструктивных семьях. Кому-то что-то не нравится в супруге, но он молчит, копит в себе обиду. Часто это продолжается не день и не месяц, а года и годы. Но вы ведь знаете, что происходит, если не выносить мусор из дома: он превращается в свалку. То же самое и в семье — мусор межличностных проблем необходимо выбрасывать, уничтожать. А если эти «отходы» не «утилизируют», то через какое-то время психоэмоциональный мусор засыпает всё хорошее между когда-то любившими друг друга людьми.

Это приводит к скандалам, непродуктивному выяснению отношений, упрекам и оскорблениям. Деструктивный процесс начинает двигаться со скоростью горной лавины или селя, который буквально всё сносит со своего пути, хоронит отношения неглупых и добрых, в принципе, людей под массой грязи. Так и получается, что женятся зайки с котиками, а разводятся коровы с козлами...

## ■ Яблоко от яблони...

Исследования наших сотрудников выявили любопытную закономерность. В родительских семьях людей, генерирующих такие деструктивные отношения у себя в доме, картина в подавляющем большинстве случаев такая же.

Именно в семье дети на всех уровнях восприятия усваивают законы своего будущего. Как сказала мне одна клиентка: «Мне всегда не нравились отношения в моей родительской семье, как поступала мать. Я себе всегда твердила, что у меня никогда такого не будет. Но вот я замужем, у меня дети, и я с ужасом стала замечать, что поступаю по отношению к мужу и детям так же, как моя мать!...»

В заключение приведу практические советы, выполнение которых поможет вам максимально адекватно вести себя даже в сложных ситуациях. Выполнение буквально этого теста-упражнения позволит успокоиться и привести мысли в порядок.

1. Не начинай злиться, сначала посмотри на п.15.
2. Я должен сказать тебе секрет, посмотри на номер п.5.
3. Ответ смотри на п.11.
4. Успокойся, не злись, посмотри сначала на п.13.
5. Сначала посмотри на п.2.
6. Не будь таким сердитым, а смотри на п.12.
7. Ты потерял 1 минуту своего времени.
8. То, что я хочу сказать тебе: ответ в п.14.
9. Будь терпеливым, пожалуйста, посмотри на п.4.
10. Это последний раз, смотри на п.7.
11. Я надеюсь, ты не сильно разозлишься, посмотри на п.6.
12. Извини, но посмотри внимательно на п.8.
13. Не злись, а посмотри на п.10.
14. Я не знаю, как сказать тебе это, но посмотри на п.3.
15. Ты, наверное, очень зол, посмотри на номер 9.

**Михаил БАРЫШЕВ,**  
доктор медицинских наук,  
профессор

# КОСМЕТИКА НА ВСЕ ВРЕМЕНА

Наши женщины категорически не согласны с французами, которые утверждают, что красота требует жертв. Пожалуй, с этим можно согласиться: жертвами становятся только те представительницы прекрасного пола, которые не могут сделать правильный выбор в обрушившемся на нас «водопаде» косметических средств. Но как сделать этот выбор? Сегодня наш консультант – кандидат медицинских наук, дерматолог Вера ВОРОНИНА.

На правах рекламы



– **Российский рынок буквально наводнен контрафактом. Что в этой ситуации может посоветовать специалист?**

– Конечно, нужно приобретать косметические средства только известных, зарекомендовавших себя многолетним опытом работы производителей. Например, масло «Bio-Oil». Его формула – это суспензия с добавлением экстрактов трав – ромашки, розмарина, кален-

дулы, лаванды, а также витаминов А и Е. Кроме того, масло обладает удивительным свойством благодаря компоненту PurCellin Oil: оно быстро впитывается и не оставляет жирной плёнки. Главные особенности косметического масла – высокая эффективность, хорошая переносимость и гипоаллергенность, в том числе и для беременных женщин.

– **Скажите, а существуют ли объективные подтверждения качества косметики?**

– Конечно, помимо информации об исследованиях и апробациях, лучшее подтверждение – личный опыт, то есть, результат на вашей коже. Однако при первом знакомстве лучше обратить внимание на «послужной список» фирмы, её историю. Например, «Bio-Oil» компания Union Swiss выпускает с 1987 года. Всемирное производство этого масла сосредоточено в Йоханнесбурге. При этом используются такие же жесткие стандарты, как и в фармакологии.

– **Некоторые мои подружки считают использование косметических средств излишним...**

– Безусловно, каждая женщина сама решает, каким образом избавляться от тех или иных проблем с кожей. Но «Bio-Oil» – незаменимый помощник, если у вас появились рубцы, растяжки, происходят возрастные изменения. Масло помогает уменьшить зуд, «насытить» кожу влагой и даже «исправить» её неровный цвет. Для современной женщины любого возраста, если она хочет быть привлекательной, это очень важно!

– **Несколько слов о растяжках. К сожалению, они стали главной проблемой многих женщин после родов.**

– Ни один препарат не может гарантировать полное избавление от растяжек. Если кто-то скажет обратное, не верьте! Но научно доказано: лучшая защита – сохранение максимальной эластичности кожи. То есть, её нужно постоянно увлажнять и питать, что и делает «Bio-Oil». Масло является не только профилактическим средством, но и помогает улучшить внешний вид существующих растяжек, появившихся во время беременности, подростковом возрасте или в период быстрой прибавки в весе.

– **А женщинам, которые готовятся стать мамами, оно действительно не противопоказано?**

– Наоборот! Уже более 20 лет для предупреждения образования растяжек и полноценного ухода за кожей беременные женщины в 80 странах мира используют именно «Bio-Oil».





**№ 1**  
в 18 странах\*

«Когда я забеременела, я наносила масло Bio-Oil буквально на все тело. Если только у меня находилась свободная минуточка, 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](http://bio-oil.com) или позвоните по телефону горячей линии 8 800 333 99 25\*\*. Эффективность использования может отличаться в зависимости от типа кожи. \*Bio-Oil является лидером продаж среди продуктов от рубцов и стрий (растяжек) в 18 странах.

Спрашивайте в аптеках и магазинах города.



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

# ЗАРЯДКА ДЛЯ ИММУНИТЕТА

На правах рекламы

Есть вещи настолько естественные, что мы даже о них не задумываемся. Например, о том, стоит ли чистить зубы утром и вечером. Для цивилизованного человека это основа гигиены и здоровья. А для многих в ежедневный «рацион» также входят гимнастика и обливание прохладной водой. Не секрет, что эти процедуры «тренируют» защитные силы организма. Защищаться есть от чего: вирусов становится всё больше и осенне-зимний период – время их «расцвета». Существуют ли способы ещё больше поддержать и укрепить наш иммунитет? Оказывается, правильное питание тоже является «зарядкой» для нашего организма.

Давайте поговорим об этом с доктором медицинских наук, профессором Анатолием ХАВКИНЫМ.

– Доктор, скажите, как подготовить ребёнка к «сезону инфекций»?

– Нельзя выделить какой-то один способ, который защитил бы от всего. Все методы хороши в комплексе: и вакцинация, и зарядка, и закаливание, и правильное питание. Но часто мы недооцениваем роль здорового питания, а ведь работа защитных систем организма напрямую зависит от того, что мы едим. Обратите внимание на витамин D. Он не только способствует всасыванию кальция, но и является мощным иммуномодулятором. Особой заботы требует наш кишечник. Для его качественной работы необходима клетчатка, минералы и витамины. Все это содержится во фруктах и овощах.

– С витаминами и минералами всё понятно, а причём тут кишечник, когда речь идёт об укреплении организма?

– Известно, что большая часть иммунных клеток – около 70 процентов – находятся в кишечнике. А благодаря полезным микробам, живущим в кишечнике, иммунная система находится в постоянной боевой готовности, защищая организм и от болезнетворных бактерий, и от аллергенов. И когда мы говорим об иммунитете, правильное питание приобретает первостепенное значение. Оно оказывает многогранное воздействие на иммунную систему.

– Сейчас много говорят о кисломолочных продуктах. Они – панацея от всех болезней?

– Кисломолочные продукты – это молоко, в которое добавлена закваска и источник необходимых пищевых веществ в легкоусвояемой форме. Они благоприятно воздействуют на моторику кишечника, являются источником кальция, витаминов

группы В, улучшают обмен веществ. Иногда в кисломолочные продукты добавляют специальные полезные пробиотические бактерии, такие продукты называют пробиотическими.

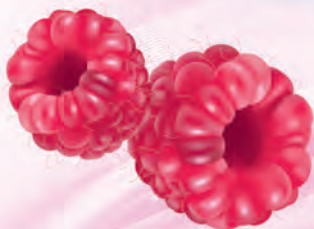
– А чем отличаются пробиотические кисломолочные продукты от обычных?

– Помимо заквасочных культур они содержат живые пробиотические бифидо- и лактобактерии. Полезные свойства пробиотических кисломолочных продуктов напрямую зависят от свойств содержащихся в них пробиотических бактерий. К таким продуктам предъявляется ряд строгих требований: во-первых, содержание бактерий в 1 г продукта должно быть не менее  $10^8$  КОЕ\* на конец срока годности, во-вторых, благотворное влияние на здоровье должно быть клинически доказано для готового продукта, а не только для пробиотической бактерии.

– Эти пробиотические кисломолочные продукты нужно есть постоянно?

– Совершенно верно, так как об иммунитете нужно заботиться круглый год. Важно помнить, что полезные бактерии из пробиотических кисломолочных продуктов не остаются надолго: они помогают, а затем покидают наш кишечник. Поэтому употреблять такие продукты надо ежедневно. Сделайте пробиотические кисломолочные продукты своим постоянным спутником, тогда и эффект будет.

\*КОЕ – колониобразующие единицы



## Пробиотический кисломолочный продукт Actimel®:

- содержит специальный пробиотический штамм лактобактерий L. Casei Imunitass
- помогает укреплять иммунитет ребенка
- эффективность Actimel® подтверждена клиническими исследованиями\* с участием детей и взрослых.



Рекомендовано Российским научным обществом иммунологов для ежедневного употребления

\*28 международных исследований

**НОВИНКА**  
для **ДЕТЕЙ**  
старше 3-х лет



