



Впереди паровоза.....с. 20
Когда же буду я здоров?.....с. 35
Чужих не надо.....с. 37

Издаётся при поддержке Департамента семейной и молодёжной политики города Москвы



Человек самодостаточный

ЛАКТОБАКТЕРИИ ЙОГУЛАКТ

ЗАБОТЯСЬ О МАТЕРИ, ПОМОГАЮТ РЕБЕНКУ!

Доступный пробиотик Йогулакт приближен своим сбалансированным составом к детской и женской микрофлоре. Йогулакт способствует нормализации микрофлоры матери в условиях гормонально-эмоционального стресса после родов и влияет на правильное формирование биоценоза малыша.

?? Что дают лактобактерии Йогулакт?

Ребенку:

- ♥ помогают правильно сформировать микрофлору
- ♥ снижают риск возникновения кишечных колик и срыгиваний
- ♥ при грудном вскармливании стимулируют иммунитет

Маме:

- ♥ способствуют устранению запоров и вздутия
- ♥ поддерживают комфортное самочувствие
- ♥ стимулируют иммунитет

Каждая капсула содержит 2 миллиарда живых молочнокислых бактерий *Lactobacillus rhamnosus*, *Lactobacillus acidophilus* и йогуртовую культуру для их роста и активности.

Капсулы Йогулакт удобны в применении, так как женщина может принимать их и во время беременности, и в послеродовом периоде, а также давать их малышу с 3-х месяцев жизни.



ЙОГУЛАКТ ФОРТЕ
ПРИ ПОВТОРЯЮЩЕМСЯ ДИСБАКТЕРИОЗЕ
УДВОЕННЫЙ СОСТАВ
УСИЛЕННЫЙ ЭФФЕКТ



Тема номера ■	
Человек самодостаточный	4
Первое чувство	6
Далёкий ближний	8
Я расту ■	
Потягушечки	10
Как поживаешь?	12
Тик- так	14
Хорошая штука – жизнь	16
От года до трёх ■	
Впереди паровоза	20
Не всё так страшно	22
Идёт бычок, качается	24
Весёлая абстракция	26
Дошколёнок ■	
Лучше бы аист принёс нам щеночка	28
Что там, на окне?	30
Тот, кто чувствует себя взрослым	31
Говорим правильно	32
Если надвигается гроза	34
Когда же буду я здоров?	35
Я – школьник ■	
Не могу учиться	38
Крепкий орешек	40
Все вместе ■	
Наш сад для дошколят	44
Питаемся правильно ■	
Прикорм – дело тонкое	46

РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ:

ГУСЕВА Л.И.
руководитель Департамента семейной и молодёжной политики г. Москвы

КУТУЗОВ А.Г.
доктор педагогических наук, профессор, ректор Московского гуманитарного педагогического института

НЕВЕРОВА Т.А.
первый заместитель руководителя Департамента семейной и молодёжной политики г. Москвы

ЦАРЕГОРОДЦЕВ А.Д.
доктор медицинских наук, профессор, директор МНИИ педиатрии и детской хирургии

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

ДЛИН В.В.
доктор медицинских наук, профессор

КЕШИШЯН Е.С.
доктор медицинских наук, профессор

КОНЬ И.Я.
доктор медицинских наук, профессор

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

СИМКИН К.М.

СОНЬКИН В.Д.
доктор биологических наук, профессор

УВАРОВА Е.В.
доктор медицинских наук, профессор

КРАВЦОВА М.М.
педагог-психолог ГОУ СШ 57

КРАВЦОВА Е.М.
научный сотрудник МГППУ

СОНЬКИН В.В.
Зам. директора ГБОУ ЦД и К «РОСТ»

РЕДАКЦИЯ:

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

Учредитель – Фонд социальной педиатрии
Издатель – Департамент семейной и молодёжной политики г. Москвы

Адрес редакции: 125993, Москва, Газетный пер., д. 5,
тел./факс: (495) 629 86 68, (499) 714 72 01,
e-mail: mamararaja@mail.ru

За содержание рекламных материалов ответственность несёт рекламодатель.
Распространяется бесплатно по медицинским центрам, детским больницам и поликлиникам, женским консультациям, раздаточным пунктам детского питания.

Отпечатано офсетным способом в ЗАО «ПК «Экстра М»,
Россия, Московская область, Красногорский р-н, п/о «Красногорск-5»,
а/м «Балтия», 23 км. Тип. № 12–04–00238
Издание зарегистрировано в Министерстве РФ по делам печати,
телерадиовещания и средств массовых коммуникаций.
Свидетельство о регистрации ПИ № 77–15960. Тир. 250 000 экз.

Колонка главного редактора



Вагонные споры – последнее дело
А. Макаревич

Не тянет поговорить

Вежливые проводники проверили билет электронным считывателем. Вагон был просто стерильный, похожий на салон самолёта. Телевизоры, удобные столики, шкафчики для одежды, даже тапочки в целлофановом пакете.

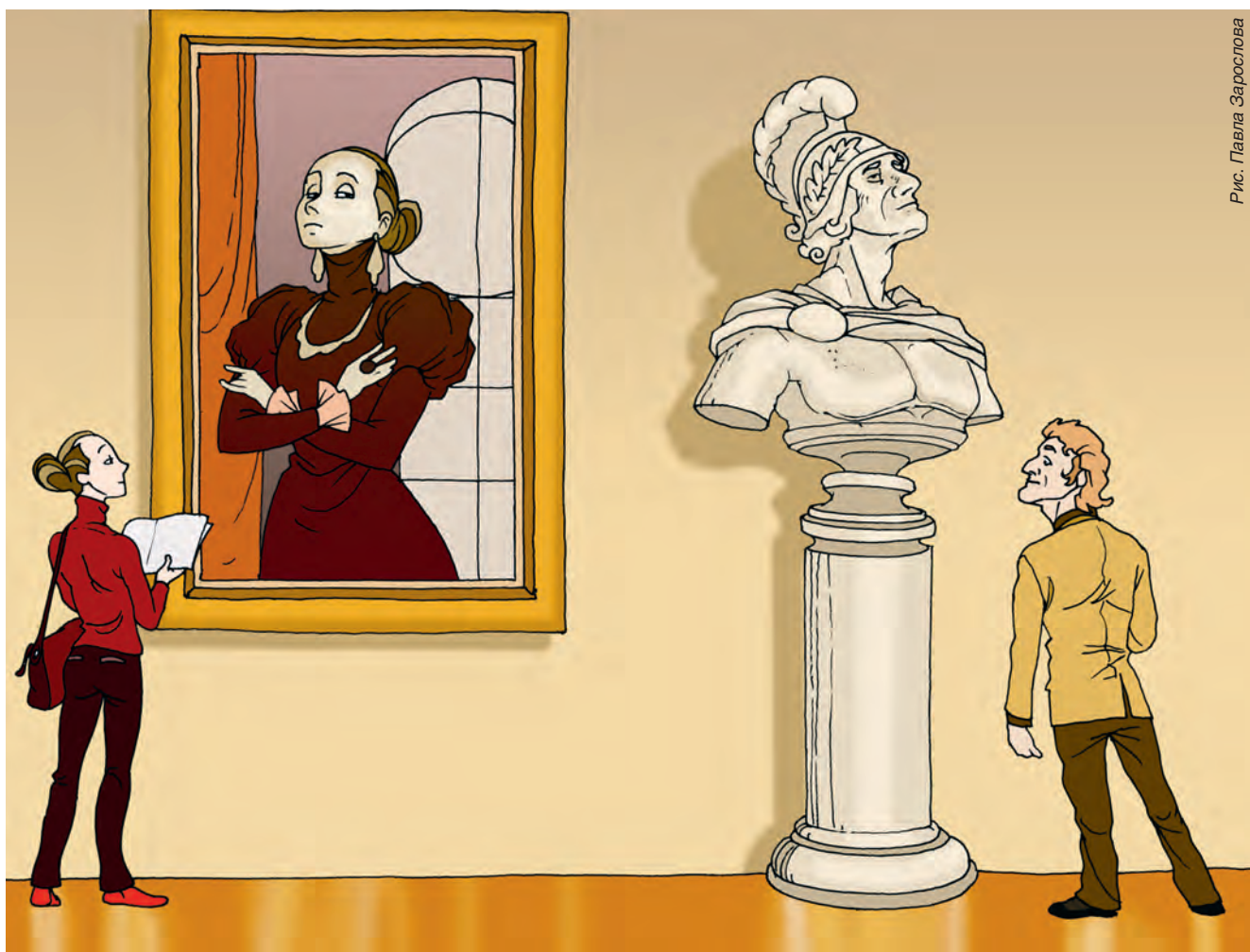
Я уселся в мягкое кресло, надел тапочки и с удовольствием оглянулся. В вагон входили другие люди, садились на свои места, открывали ноутбуки и погружались в работу. Кто-то разговаривал по сотовому телефону, кто-то по скайпу. Вот это да! 21-й век. Никто не резал колбасу, не открывал водку, не приставал с разговорами.

Прошёл час. Люди работали на компьютерах, вели переговоры по телефону и скайпу. Потом ещё час и ещё...

Поезд приближался к месту назначения. Люди закрыли ноутбуки и спрятали телефоны. Поезд остановился. Люди встали, оделись, вышли на перрон и, не взглянув друг на друга, исчезли в сутолоке. Я тоже пошёл к выходу из вокзала.

Но мне почему-то казалось, что тело моё продолжает уносить поезд – туда, в будущее, где и воспоминаний не останется о дорожной колбасе и праздных разговорах.

*Искренне ваш,
Анатолий ХАВКИН*



Человек самодостаточный

Тот, кто ищет доверительных и прочных отношений, всё больше вызывает недоумение. Вопрос: «У тебя что, проблемы?» — имеет негативный оттенок. Современная личность обрела свободу и настолько расширила свои границы, что рядом с ней другой личности просто нет места.

Недavno я прочитала статью одного известного и уважаемого психолога про любовь и зависимость. Эти понятия противопоставлялись друг другу, и зависимостью называлась такая неправильная любовь, когда тебе что-то нужно от любимого. Нет, не денег или столичной прописки, а каких-то простых и, как мне раньше казалось, само собой разумеющихся в человеческих отношениях вещей. Заботы, например, подтверждения собственной нужности, восполнения каких-то своих недостатков. Утверждалось,

что настоящая любовь — это любовь двух самодостаточных, сильных личностей, которые прежде всего умеют любить самих себя и поэтому ни в чём не нуждаются.

Эта мысль меня необыкновенно поразила. Во-первых, своей неожиданностью: в традициях нашей национальной культуры (да и не только нашей) всегда признавалась ценность альтруистической любви и даже самопожертвования, да и принимать такую любовь не считалось зазорным. А вторых, некоторой несообразностью: а зачем, собственно, этим самодостаточ-

ным, так эффективно себя любящим людям кто-то ещё? Мысли эти хотя и удивительны, но неоригинальны: ведь всё чаще при упоминании евангельской заповеди: «Возлюби ближнего как самого себя», — акцент делается на второй части. Мол, себя-то мы ещё как следует не полюбили, поэтому и с ближним ничего не получается. И возникают многочисленные методики и тренинги: как научиться себя любить. Ближним же рекомендуется подождать в сторонке — до достижения мною полной самодостаточности. Да и по обретении искомого идеала лучше

оставить всех на некотором безопасном расстоянии, дабы не нарушали личностные границы.

Чтобы возлюбить ближнего, лучше поставить его как можно дальше от себя

И границы нашей суверенной, ни от кого не зависимой и ни в чём не нуждающейся личности, всё время расширяются. Незнакомец, подсевший за наш столик в кафе за немением отдельного; друзья, неудовлетворённые перепиской в фейсбуке и угрожающие нагрянуть в гости; дети, претендующие на нашу постоянную включённость и участие — всё это диверсанты, нарушители границ. Против них рекомендуется держать круговую оборону: чётко обозначить, где проходит твоя пограничная линия, и не сдавать позиции несмотря ни на что. Детям — жёсткий лимит и график очерёдности (особенно если их несколько), друзей пристыдить — ну какие гости, в самом деле, в наш стремительный век, ну а на незнакомца в кафе достаточно просто убедительно посмотреть, чтобы он растаял в воздухе, осознав свою вопиющую бесцеремонность. Для того чтобы возлюбить ближнего, современному человеку требуется поставить его как можно дальше от себя. Люди, которые страдают от такой тотальной независимости, от недостатка тепла и близкого общения, объявляются незрелыми личностями, им рекомендуется поехать к психологу и в длительных терапевтических отношениях обрести то, что раньше люди находили и

умели давать друг другу в отношениях обычных — дружеских, родственных, соседских.

Почему же мы стали так мешать друг другу, так стараемся друг от друга отгородиться? Исчезает потребность в общении и близких отношениях? Вроде бы нет. Потребность существует, только для её реализации мы всё чаще пользуемся какими-то суррогатами: куча «друзей» в соцсетях, приветливое, но неизбежно поверхностное общение с многочисленными коллегами на работе, тусовки в клубах... Знакомых людей вокруг много, все улыбаются при встрече, «френдят», ставят «лайки». Но рано или поздно начинаешь ощущать, что это совсем не то — да так остро, что впору отправляться по улицам с фонарем, как Диоген, в поисках человека. Вероятно, случилось что-то с нашими возможностями и способностями к глубокому человеческому общению. Страшно раскрыться и довериться другому человеку — а вдруг не поймёт или посмеётся, или плюнет в душу, а я не выдержу и уйду в депрессию. Ещё более страшно принять в себя чужую боль, особость и несуразность — если на самом деле принять, а не симитировать с помощью «активного слушания» и прочих костылей общения. Нет, уж лучше вежливо послушать, покивать и отойти — это его жизнь, его ответственность, моя хата с краю... Но ведь и от меня так же

отойдут... Вот и приходится придумывать такие защитные компенсаторные теории, что так и надо, зрелая личность должна уметь сама о себе позаботиться, а для этого надо покрепче себя полюбить; а для других я все равно ничего не смогу сделать... Хорошая теория, логичная. Жаль только, что не работает... Психологи жалуются: мало зрелых личностей, мало кому доступен этот высший пилотаж самодостаточности.

Недаром, видимо, было сказано в начале времен: «Нехорошо человеку быть одному». Так, может, все-таки рискнуть? Нет, не то чтобы сразу жизнь положить за други своя, а так, что-нибудь — простое и маленькое, в хорошем настроении. Не посчитать занудой коллегу, которая на вопрос «как дела?» начинает действительно рассказывать, как у неё дела, а остановиться и внимательно послушать о болезни её детей или успехах мужа, посочувствовать, посмеяться. Да, это отрывает от работы и все пособия по тайм-менеджменту рекомендуют обратное... Не отправить слонящегося из угла в угол сына делать уроки или заняться еще чем-нибудь полезным, а предложить поболтать или поиграть в давно забытую настольную игру — так, ничего особенно полезного, просто побыть вместе. А может быть, даже расхрабриться и радушно пригласить за свой столик в кафе одиноко озирающегося незнакомца и заговорить с ним о погоде и ценах на бензин... Хотя это, пожалуй, уже слишком — испугается ещё!

Вера ЛЮДОГОВСКАЯ,
педагог, многодетная мама

Кто не рискует...

Брак — это не обязательно отношения «на всю жизнь». Такой установки придерживается большинство столичных студентов, опрошенных сотрудниками Института социологии РАН. 58% девушек и 54% юношей считают, что в брак можно вступать несколько раз, а причиной развода может стать просто «угасание чувств». Развод не воспринимается ими как экстраординарное событие, а лишь как возможный жизненный сценарий. Схожим

образом думают и молодые родители-москвичи. Только половина опрошенных считает, что брак должен быть единственным и на всю жизнь.

В крупных городах, отмечают социологи, брак становится действительно «рискованным» предприятием. Количество «факторов риска» увеличивается по мере того, как брачный выбор всё чаще осуществляется за пределами близкого социального окружения, в том числе и с помощью Интернета. Даже люди, которых связывает бли-

зость и привязанность, которые проживают вместе и ведут совместное хозяйство, не торопятся оформлять юридически свои отношения, по крайней мере, до рождения ребёнка. Ритм жизни становится всё более динамичным, а места работы и жительства — всё более кратковременными. Неудивительно, что люди часто хотят прожить и несколько брачных жизней. Между тем, идея «брака на всю жизнь», не популярная в столице, остаётся привлекательной для жителей провинции.

Татьяна ГУРКО,
доктор социологических наук



Первое чувство

Улыбка в ответ на мамину – выражение любви и счастья бытия. Так радуются только маленькие дети. Потом всё будет по-другому. Успех – идол современной цивилизации, заставит служить себе, породив конкуренцию и зависть. Он изменит саму природу радости: нас восторгают только собственные достижения.

■ Истоки отзывчивости

По наблюдениям, у ребёнка сначала возникает сопереживание радости и много позднее – сопереживание горю. Первая улыбка крошечного младенца в ответ на улыбку матери появляется уже в течение первого месяца жизни. Этот призыв к совместной радости, выражение любви учёные назвали «комплексом оживления». А уже на

втором году жизни малыш пытается разделить с окружающими то удовольствие, которое испытывает сам. Он готов радоваться по любому поводу, и лишь равнодушие взрослого его настораживает и огорчает. Как известно, в Доме ребёнка дети не улыбаются. Ребёнок, испытывающий удовольствие от общения с взрослым, пытается приобщить к нему других детей и по-

тому вопрошает: «А Вове? А Тане?» Дети более старшего возраста иногда привлекают сверстников к участию в каком-либо удовольствии, которым пользуются сами, – например, сладости, игрушки.

Рождается ли само собой ответственное сострадание и активное сорадование в ответ на горести и радости другого? Долгое время считалось, что начатки сопереживания, доброты – внутри ребёнка: в особенностях его нервной системы и психического склада. Так ли это? А разве хорошее воспитание, личный пример взрослых не имеют значения? Истоки отзывчивости – в самых первых ответных движениях младенца на прикосновение матери, в этой первой совместной деятельности двоих, в которой устанавливается общность переживаний. И далее – во взаимодействии и общении с взрослыми, когда преподаются первые уроки нравственности: «Поделись сладостями», «Не сделай больно бабушке», «Помоги маленькому», а затем в группе сверстников, когда малыш сталкивается с жизненной необходимостью сравнивать себя и другого, оценивать свои поступки. С возрастом ребёнок начинает сочувствовать не только тем, кого хорошо знает лично, но и тем, кто не стоит с ним лицом к лицу и не входит в круг его непосредственного общения.

Какова психологическая природа сорадования? Ответ на этот вопрос лежит, может быть, не столько в сфере эмпирических построений, сколько в сфере поэтических интуиций и духовных прозрений. Психологически точную характеристику сорадования дал поэт Николай Заболоцкий, рассказав простую историю о детях, катающихся с упоением на велосипедах и не замечающих, что за ними с восторгом бегают некрасивая девочка:

...Чужая радость так же, как своя,
Томит её и вон из сердца рвётся,
И девочка ликует и смеётся,
Охваченная счастьем бытия.
Ни зависти, ни умысла худого
Ещё не знает это существо...

«Чужая радость так же, как своя» – вот формула сорадования, ребёнок идентифицирует себя с другим, испытывает антизависть к успешному, удачливому, счастливому. Однако одного этого механизма оказывается недостаточно, человеку необходимо в высшей степени развитое нравственное чувство, отвергающее собственный эгоизм и прагматику. Психологическая природа подлинного сорадования иная, чем сострадания, главное в сорадовании – бескорыстие, отсутствие «духа эквивалентности» по типу «ты мне, я – тебе».

Известно, что вся система воспитания прежде всего стремится выработать именно нормы сострадания: «помогай человеку в беде», «раздели горе ближнего», «утешь, успокой». Наши культурно-этические традиции таковы, что ребёнок оказывается достаточно чувствителен к дискомфорту другого. И с возрастом эта чувствительность заметно повышается, расширяется палитра форм содействия страждущему – и словами, и делами. Оказав помощь другому, ребёнок неизменно получает «положительное подкрепление», в противном случае – порицание. А нравственной нормы сорадования не сформулировано в современном обществе.

Сострадают люди, сорадуются ангелы

(Жан Поль Рихтер)

По всей вероятности, способность радоваться вместе с другим и способность сострадать ему различны по своей психологической природе. Первое возникает у ребёнка изначально, второе есть продукт культуры. Судя по результатам нашего исследования, от старшего дошкольного к младшему школьному возрасту отзывчивость на беду другого возрастает, а способность радоваться за него падает. К десяти годам в целом по возрасту об этом феномене уже, увы, говорить не приходится!

Куда всё исчезает? Отвечая на этот вопрос, литература опередила науку. В притче Н.К. Рериха старый викинг Гримр говорит: «В

счастье человек как будто на вершине горы, а сердца людей открыты вниз. В счастье никогда не бывает друзей». Безусловно, трудно радоваться удаче, успеху ближнего и, хотя, по словам А.С. Пушкина, «зависть – сестра соревнования и, следовательно, хорошего роду», именно с проявлениями зависти чаще всего человек сталкивается в жизненных ситуациях. Сорадование – удел великодушных и сильных, тех, кто способен восхищенно склонить голову перед гением ученика, подобно В.А. Жуковскому с его знаменитым обращением к молодому Пушкину: «Победителю-ученику от побеждённого учителя». Недаром в поучениях Аввы Дорофея – христианского мистика VII века – сказано: «...Ничто так тесно не соединяет людей между собой, как то, когда они сорадуются друг другу».

Плата за интеллект

Кому из детей в большей степени свойственно гуманное отношение к сверстникам? Наше экспериментальное исследование, проведённое среди дошкольников, показало: тем, кто умеет сотрудничать с другими; кто способен различать добро и зло, кто умеет представить себя на месте другого.

В совместной деятельности происходит смена позиций – помогающего и страждущего, награждающего и награждаемого. И это «упражняет» ребёнка в таком поведении по отношению к другому, как будто этим другим является он сам, помогает строить образ собственного «я» и создавать собственную картину мира на началах добра. И от того, как складывается общение между детьми, во многом зависит тот индивидуальный стиль отношений с людьми, который будет проявляться много позднее. Именно в детской группе, детской субкультуре, в «горизонтальной плоскости» отношений на равных открываются начальные пути освоения отношений к

другому человеку как к ценности и окружающему миру как безусловно ценному «для меня».

Приобретению индивидуального нравственного и социального опыта способствует игра. Игра – своеобразная тренировочная площадка для формирования добрых взаимоотношений, сотрудничества и дружбы между детьми, это «школа произвольного поведения», «школа морали в действии». В групповых играх, при выполнении установленных правил или разыгрывании сюжета ребёнок берет на себя то одну роль, то другую – это развивает у него способность согласовывать свои действия с другими, ставить себя на место другого.

В совместной деятельности, построенной на мушкетёрском девизе «Один за всех и все за одного», у детей рождается стремление содействовать получению награды за успех команды одним из участников игры. В более старшем возрасте такое уже происходит реже, совместная деятельность как средство проявления антизависти оказывается недостаточной; становится важным собственный опыт нравственного поведения, а также внутренние убеждения, нюансы личных взаимоотношений.

Связана ли способность к сорадованию с интеллектуальным развитием? В экспериментальном исследовании мы давали дошкольникам знаменитые задачи Ж.Пиаже на способность воспринимать вещи с разных сторон и учитывать позицию другого. В результате выяснилось: чем лучше ребёнок решает эти задачки в чисто интеллектуальном плане, тем, как правило, ниже его способность к сорадованию, ибо он слишком хорошо понимает преимущества другого, и наоборот. Это значит, чаще сорадуются добрые, но «глупенькие» дети, причём доброта убывает по мере «прибавления ума». Может быть, наше стремление к обучению детей наукам с самого раннего возраста, к перманентному образованию не так уж безобидно для личностного развития, души нашего чада? И только бесхитростные дети, как «блаженные, нищие духом», оказываются способными проявить такое отноше-

ние к другому, при котором потребности свои и чужие не различаются. Высокий интеллект ребёнка и его разнообразные знания, умения, навыки, о которых мы так заботимся, оказываются часто питательной почвой для возвращения детского тщеславия, индивидуализма и эгоизма. Как правило, это очень скоро, увы! оборачивается против нас — но это уже другой сюжет.

■ Шум мира

Человеку свыше дано желать добра и не желать зла. Однако этот непреложный закон нарушается, шум мира заглушает совесть, она болеет и умирает. Утрачивается способность различения добра и зла, о которой прекрасно сказал А.С. Пушкин: «Добро и зло — всё стало тенью», — это о нас. И человек всё более и более саморазрушительно стремится ко злу и творит его с на-

слаждением, не оглядываясь на малых мира сего — детей.

Естественная способность различения добра от зла сохраняется в ребёнке. И такой ребёнок психологически более благополучен и духовно защищён от грязи. Его психологическое здоровье обеспечивается не только медицинским обслуживанием, чистым воздухом и продуктами, экологичными одеждой и игрушками, образовательными условиями. Психологическое здоровье — это субъективное благополучие ребёнка, выстроенное отношениями прежде всего родителей между собой, бабушек-дедушек, братьев-сестёр в пространстве семьи.

В понимании маленького ребёнка категории добра и зла обязаны иметь чёткие очертания. Обращаясь ко взрослому с явным или скрытым вопросом на тему «что такое хорошо и что такое плохо?», дети вся-

кий раз хотят подтвердить для себя нравственное содержание и смысл того или иного явления, действия, поступка. Смешение представлений о добре и зле мы видим и в новых сказках (где зло творится традиционно «добрыми» персонажами и наоборот), и в игрушках (которые воплощают не образ идеальной жизни, а выходцев из преисподней, монстров), и во всей детской инфраструктуре. И задача взрослых — помочь ребёнку гармонизировать его картину мира, чтобы противостоять злу в сердце своем и выстраивать основания добра. Он изначально обладает способностью, вернее искусством быть добрым, и те условия, которые создает ему взрослый, проявляют или приглушают этот дар.

Вера АБРАМЕНКОВА,
доктор психологических наук,
профессор

Далёкий ближний

Изменились ли человеческие взаимоотношения в век прогресса?
Мы попросили на этот вопрос ответить наших авторов.

Мария ОСОРИНА,
кандидат психологических наук

Сейчас всё более явно проявляется тенденция к изоляции людей друг от друга. Впервые тенденция заявила о себе после второй мировой войны. На занятиях я показываю студентам знаменитый музыкальный фильм под названием «Бал», снятый режиссёром Этторе Скола. В фильме история Франции показана в невербальной форме:

действие происходит в одном и том же парижском танцевальном зале на протяжении почти 50 лет. События французской истории с 30-х до 80-х годов, смена мод и привычек показаны исключительно языком музыки, танца, пластики и мимики. Ни одной реплики в фильме нет, но там очень хорошо видно, как год от года усиливается дистанцированность людей друг от друга. Если посмотреть фильмы 20–30-х годов, полистать старые фотоальбомы (не

только наши, но и западные), можно увидеть: в то время между людьми, которые, например, сидели на одной и той же скамейке в парке, было очень маленькое расстояние. На старых парижских снимках 20-х годов заметно, как чужие люди, сидящие рядом, даже соприкасались боками, могли перегибаться через скамейку и читать чужую газету. Сейчас наоборот — стараются отодвинуться друг от друга как можно дальше.

Виталий СОНЬКИН,
психолог, психотерапевт

XXI век парадоксален: мы стали гораздо ближе друг к другу и одновременно гораздо дальше. В прошлом расстояние между людьми было большим. Сейчас путешествие, занимавшее когда-то месяцы, занимает на самолёте всего несколько часов. И всё-

таки остаётся ощущение, что люди отдалились друг от друга! Современный человек перестал быть видимым. У нас появилось гораздо больше возможностей скрывать себя.

Для того чтобы спрятаться, все средства хороши. Это и одежда, и машины, и дома, аксессуары и причёски. Но этого мало: современная культура подарила нам разнообра-

зие профессий, имиджей, стилей, воззрений и ценностей — среди них так легко спрятать свою суть. Я могу вам сказать как психолог, а могу как отец, как служащий, или как прогрессивный человек — но остаётся ли возможность сказать что-то другому от себя?

Нынешние средства связи дают нам возможность создавать любые

образы. Открывая странички в Интернете, в социальных сетях, мы лепим свой образ с той целью, чтобы понравиться другим. Нам страшно быть такими, какие мы есть. В чём причина? Она всё та же, что и в Райском саду, заставившая первых людей скрыть свою наготу, — стыд. Мы прячемся за тысячами масок, за легковесными словами и яркими образами. Если от-

вергнут — не страшно, это же не я! Сохранить себя становится всё труднее.

Люди отдаляются и перестают быть собой, изображая поиск себя и способы самопредъявления. Поэтому проще отвести ребёнка на десять занятий, чем поговорить с ним по душам. Проще поменять причёску, чем изменить жизнь. Проще написать эсэмэску, чем выплакать горе

на плече друга. Проще поменять статус в социальной сети, чем посмотреть в глаза другому. Так мы разучиваемся переживать, хотя и спасаемся от возможной боли.

Но мы все ещё способны стремиться друг к другу, открываться и переживать, создавать отношения. Ведь только тогда мы чувствуем, что любят нас, а не наши роли, гаджеты и образы.

Александр ТХОСТОВ, доктор психологических наук, профессор

Ни с одним прибором современный человек не проводит столько времени, сколько со своим сотовым телефоном. Он хорошо исполняет своё главное назначение — делает своего владельца доступным. Мы получили мгновенную возможность связаться друг с другом — что является бесспорным достижением научно-технического прогресса. Но проблема состоит в том, что у нас оказалась разрушенной внешняя граница, собственная приватность, чувство нормальной безопасности. В итоге, мы оказываемся в некоем странном полупроницаемом пространстве, принадлежащем никому лично, но всем, знающим номера наших мобильных телефонов.

Сотовые телефоны позволили людям соединиться друг с другом 24 часа в сутки, но решительно изменили природу наших отношений. Обмениваясь SMS, мы передаём друг другу информацию, фактически лишённую чувственных оттенков. Обмен короткими сообщениями друг с другом даёт ощущение простоты и комфорта, но в итоге мы получаем оскуднённое, обезличенное общение. Ими мы отгораживаемся от внешнего «неудобного» мира человеческого общения. Дистанционное неголосовое общение избавляет от излишних нервных затрат, отсутствие непосредственного контакта провоцирует на симуляцию или в худшем случае на ложь. Исследования показывают, что человек старается заменить телефонный разговор сообщением в тех случаях, когда он испытывает чувство вины, неиспол-

ненных обязательств или же элементарное нежелание переключиться на «другого».

К «заслугам» телефона можно отнести то, что он когда-то разрушил целый слой человеческой жизни — эпистолярную культуру. Современные SMS-сообщения не восполнили этой утраты, это не письма, а не что иное, как цифровой вариант телеграммы. Сама природа коротких сообщений SMS определяет разорванный, фрагментированный стиль коммуникации. Количество таких «текстов» на несколько порядков превышает количество написанного людьми в эпистолярном прошлом. При этом их ценность приближается к нулевой. Мы можем представить тома переписки наших предков, но а вот издать «тома SMS-сообщений» наших современников — вряд ли.

Елена СОЛОВЬЁВА, кандидат психологических наук

Ух, друзья-коллеги, ну и мастера же мы всё усложняем для самих себя, а потом ведь начинаем убеждать и других, что всё так. В Париже ни в 30-е, ни в 50-е годы мы не жили — не знаем, но в советской России все как-то держались на расстоянии. Сейчас, наоборот, стало принято при встрече «чмокаться» в щёчку, обниматься. В общественном транспорте можно чувствовать бока человек пяти одновременно и чужую книгу сколько угодно можно читать, если интересно. Никто тому не удивится. По данным исследований, наши современники значительно больше ориентированы в целом на

личную жизнь и гармоничные отношения, чем это было раньше. Так кто же старается отодвинуться?

Технические достижения дают людям возможность больше общаться и действительно «оставаться на связи» друг с другом, если они того хотят. В нашей электронной записной книжке телефона собраны номера людей, к которым мы испытываем симпатию или интерес, а не страх. Не верю, что сотовый может «изменить природу наших отношений», тем более «решительно»! В силу лаконичности новые средства развивают способность к эмпатии, умение почувствовать состояние другого человека на расстоянии, выраженное минимальными средствами речи и графики.

SMS-чат даёт возможность быстро узнать, как настроение, самочувствие сегодня у тех, кто вам дорог, — и всё, можно трудиться дальше. Чем плохо?!

Популярность социальных сетей как раз наводит на мысль, что в современном мире:

- общаться стало более важно, чем было раньше;
- интерес к другому человеку смещается в сторону интереса к его внутреннему миру, его мыслям, чувствам, вкусам;
- общение стало более открытым, появилось больше возможностей «впустить» другого человека в свой внутренний мир.

А значит, у всех, кто хочет быть ближе, стало больше возможностей!



Потягушечки

В первый месяц малыш кажется маленьким сжатым комочком. Как только мы оставляем его без пелёнок, он сразу сгибает ножки и ручки. Так хочется его разгладить, распрямить. Поможет мамин массаж.

Конечно, массаж — это искусство, требующее профессиональных знаний и навыков. Но каждому ответственно-му родителю необходимо владеть хотя бы его азами — тем, что составляет минимальный багаж родительской культуры. Главная цель занятий с малышом в домашних условиях — это нормализация нервных процессов возбуждения и торможения. Ведь в современной жизни дети с самого рождения испытывают постоянные нервные перегрузки.

Главный приём массажа — поглаживание, когда ваша рука скользит по коже ребёнка, не сдвигая ее при этом в складки. При медленном и мягком поглаживании снижается возбудимость нервной системы, то есть проявляется ярко выраженный успокаивающий эффект. Мягкие и тёплые мамыны руки дают возможность малышу почувствовать самого себя,

понять, где заканчивается он и где начинается не его пространство. Вы нежно поглаживаете лежащего на спине ребёнка и протяжно напеваете:

Тюнюшки — потетюнюшки!
Вдоль расти,
Поперек толстей!
Ручки деловаты,
Ножки беговаты,
Язык — говорун, говорун....

Переложите малыша на животик и продолжайте:

Родненьким — родняшок,
Хорошеньким — хорошок,
Стройненьким — стройняшок,
А пригоженьким — пригожок.

Или:

Потягушечки — порастушечки!
От носочков и до макушечки.
Мы потянемся, мы потянемся —
Маленькими не останемся!

Обратите внимание на животик, который, как правило, в первые месяцы жизни беспокоит кроху больше всего. Самое простое — поглаживая по часовой стрелке, напевать:

Животик, животик!
Не вари кашу круту,
А вари мягонькую,
Да разваристую.

Потрясем погремушками, проследим, слышит ли малыш их звон? Попробуем поводить погремушку у него перед глазами — следит ли, не отрывая взгляда? Так хочется научить ребёнка сразу всему, хочется с ним серьезно заниматься, учить и развивать. А малыш-то в первый месяц спит да спит, не давая нам разгуляться. Уважая его сон, мы и сами остываем, приобретаем размеренность и степенность и начинаем чувствовать, что малышу в сладость, в пользу, а что и во вред. Глядишь, а тут и юбилей поспел. Целый месяц малышу исполнился.

Что должен он уметь в первый месяц жизни?

- Останавливать взгляд на лице ухаживающих за ним взрослых.
- Улыбаться.
- Следить за движущимися игрушками.
- Поворачивать голову на источник шума.
- При приближении любимых взрослых проявлять «комплекс оживления» (это эмоциональное барахтанье ручками и ножками с улыбкой и издавание радостных звуков)

Замечательно! Мы всё умеем!

Алена ЛЕБЕДЕВА,

физиолог, многодетная мама

Продолжение следует

Рекомендации

1. Занятия не должны проводиться непосредственно после ночного сна, натошак и сразу после еды.
2. Обеспечьте достаточный доступ воздуха. Перед занятием хорошо проветрите помещение, зимой — откройте форточку, летом — окно.
3. Гимнастика должна доставлять ребёнку радость. Если младенец плачет, отложите занятие.
4. В летнее время массаж и гимнастику проводите в более прохладные часы во избежание перегрева.

Кормим малыша

Начиная с 4–6 месяцев в питание малыша следует вводить прикорм. Расширение рациона вызвано необходимостью дополнительного введения пищевых веществ, которых в женском молоке или детской молочной смеси недостаточно.

Введение прикорма способствует формированию жевательного аппарата, стимулирует моторику кишечника. Малыш приобретает способность проглатывать полужидкую и более густую пищу, угасает «рефлекс выталкивания ложки».

В питании ребёнка раннего возраста необходимо использовать продукты промышленного производства. Их химический состав сбалансирован и соответствует потребностям детского организма, в том числе и в витаминах и минералах, и не зависит от времени года. Для профилактики возникновения пищевой аллергии при выборе продуктов прикорма следует обращать внимание на их гипоаллергенность.

Последовательность и срок введения продуктов прикорма зависит от состояния здоровья и индивидуальных особенностей ребёнка. Первый прикорм вводится не ранее 4 месяцев детям, находящимся на искус-

ственном вскармливании или при неполноценном питании кормящей матери, если ребёнок кормится грудным молоком. Начинать прикорм следует с низкоаллергенных, однокомпонентных овощных пюре или детских каш, которыми постепенно заменяются кормления грудным молоком или его заменителями.

Детям с учащенным стулом, низкой массой тела и пищевой аллергией первыми вводятся низкоаллергенная гречневая и рисовая каши. При избыточной массе тела и запорах предпочтение отдаётся низкоаллергенным видам овощных пюре, например из цветной капусты или брокколи «ФрутоНяня». Чуть позже, когда ребёнок уже попробовал первые продукты прикорма, его дневной рацион дополнит фруктовый сок и фруктовое пюре.

При введении прикорма следует придерживаться следующих правил:

- введение нового продукта начинают с небольшого количества, уве-

личивая его за 5–7 дней до необходимого объема;

- овощное пюре или кашу начинают давать с одного вида, постепенно, каждые 3–5 дней, вводя другие продукты данной группы;

- новый для ребёнка продукт вводят в первой половине дня, при этом внимательно наблюдают за его переносимостью;

- прикорм дают с ложечки, до кормления грудью или молочной смесью.

Одной из главных задач при введении прикорма является профилактика развития аллергии. Поэтому при производстве современных продуктов детского питания особое внимание уделяется их безопасности и гипоаллергенности. Недавнее клиническое исследование, проведенное в 2011 г. в НЦЗД РАМН в соответствии с международными правилами (GSP), научно доказало, что продукты прикорма «ФрутоНяня» — соки, фруктовые, овощные, мясные пюре и каши (см. таблицу) не вызывают аллергии. Поэтому продукты прикорма «ФрутоНяня» могут быть использованы в питании здоровых детей с целью профилактики пищевой аллергии и у детей из группы риска по возникновению аллергии, а также при лечении аллергических заболеваний, связанных с непереносимостью пищи.

с 3 месяцев			с 3 месяцев			с 5 месяцев			
						На правах рекламы			
Сок из яблок осветленный	Сок из груш осветленный	Сок из яблок и груш с мякотью	Овощное пюре из цветной капусты	Овощное пюре из брокколи	Пюре из тыквы				
с 4 месяцев			с 4 месяцев			с 4 месяцев			
Пюре из яблок натуральное	Пюре из груш натуральное	Пюре из чернослива	Рисовая каша безмолочная	Гречневая каша безмолочная	Пюре из мяса кролика	Пюре из мяса индейки			
						с 6 месяцев		с 6 месяцев	

Гипоаллергенность продуктов «ФрутоНяня» для первого прикорма клинически доказана



усиливается, а не уменьшается сгибательное положение. Руки продолжают располагаться под грудью, их трудно отвести в стороны, выдвинуть вперёд.

- Затруднённые направленные движения рук. Ребёнок не может поднести руку и игрушку ко рту.

- Мышечная гипотония, при которой сопротивление пассивным движениям снижено вплоть до полного отсутствия. Ребёнок предпочитает лежать на спине, к игрушке не тянется, вложенную в руку игрушку быстро выпускает.

- Мышечная дистония, которая характеризуется сменой гипо- или нормотонии мышц в покое и мышечным гипертонусом при попытке пассивных движений или активных движений, а также при положительных или отрицательных эмоциях.

- Запоздывание в освоении движений. Лёжа на животе, ребёнок не опирается на предплечья, не поднимает голову и не удерживает её. В положении на спине не формируется сгибание головы и подтягивание. Если малыша потянуть за руки, он откидывается назад или поднимается вместе с согнутыми руками. Полностью отсутствуют или слабо выражены попытки к повороту на бок и на живот. При одностороннем поражении поворот осуществляется только через поражённую сторону. В вертикальном положении дети с повышенным тонусом мышц плохо удерживают голову, почти не поворачивают её в сторону. Если малыша попытаться поставить на ножки на опору, он встанет на кончики пальцев. При снижении тонуса возможности опоры на ноги практически нет. При дистонии мышечного тонуса опора на ноги может быть, но в полусогнутом положении.

- Наличие содружественных движений. Когда малыш пытается разжать кисть или взять предмет в руку, он открывает рот, высовывает язык, перекрещивает ноги, у него может значительно повышаться тонус в другой руке или ноге.

Юлия РАЗЕНКОВА,
кандидат педагогических наук,
Юлианна КОВАЛЕНКО,
детский невролог

Как поживаешь?

Развитие ребёнка в возрасте от 3 до 6 месяцев

Никогда человек не меняется так стремительно, как в первый год жизни. В это время внимательное наблюдение за малышом особенно необходимо.

Самым важным показателем этого периода является движение рук и независимость движений головы и конечностей. Малыш всё чаще поворачивает голову, поднимает руки вверх, до уровня глаз, пытается тянуться к игрушке, захватывает, переключивает её из руки в руку, подносит ко рту и делает разнообразные движения руками. Захват предмета — это первое целенаправленное движение ребёнка. В этот возрастной период физиологическое повышение тонуса в мышцах сгибателях сменяется нормальным мышечным тонусом.

Если малыша в возрасте 5 месяцев потянуть за руки, его голова с туловищем расположатся по одной линии. Четырёхмесячный ребёнок пытается повернуться на бок. Он сгибает голову, поворачивает её в сторону, за головой следует туловище; лёжа на спине, двигает ногами вперёд к лицу, играет ими и даже тянет их в рот. К 6 месяцам ребёнок осваивает повороты со спины на живот, а потом повороты вокруг оси тела. В положении на животе посте-

пенно исчезает сгибательная поза. 4–5-месячный малыш лежит на животе, опираясь на предплечья, согнутые под прямым углом, открывает кисть. В вертикальном положении он свободно поворачивает голову, подтягивает ноги к животу: поставленный на ножки, он выпрямляет голову и туловище.

О неблагополучии в двигательном развитии ребёнка свидетельствуют:

- Повышенный мышечный тонус, сохранение патологической позы: сгибательной, разгибательной или асимметричной. Отмечается выраженное сопротивление пассивным движениям, уменьшение их объёма. В положении лёжа на спине становится заметна тенденция к разгибательному положению головы, туловища и конечностей. Разгибательная поза рук сочетается с пронацией (поворотом внутрь) предплечий и кистей и сгибанием пальцев, разгибательное положение ног сочетается с приведением и внутренней ротацией бедер, иногда перекрестом ног на уровне голени и подошвенном сгибании стоп. В положении на животе

Чем лучше дети видят, тем больше они узнают



Enfamil®

Известно ли вам, что развитие зрения – один из признаков правильного развития мозга ребенка? Если зрение у малыша развивается правильно, он сможет узнать свою любимую игрушку, увереннее держать бутылочку и, самое важное, общаться с мамой и папой.

Enfamil Premium – детское питание с содержанием DHA в особой концентрации*, при которой, как доказано клинически¹⁻³, улучшается развитие мозга и зрения у детей в возрасте до 12 месяцев**.

И это здорово: так как вы это узнали, вы поможете вашему малышу лучше познать мир.

На правах рекламы

Узнайте, как видит
Ваш малыш, с новым
приложением
babyvision.
(зрение ребенка)



Просканируйте этот код Вашим QR-ридером на смартфоне или зайдите на сайт www.babyvision.org

MeadJohnson
Nutrition

www.enfamil.ru

Бесплатная «горячая линия»
по России 8 800 200 1888

* Концентрация DHA (докозагексаеновой кислоты) не менее 0,3% от общего количества жирных кислот в составе смеси, при условии получения 100 мг DHA в день (в количествах, содержащихся в грудном молоке, и в количествах, рекомендуемых экспертами).

** По сравнению с детьми, которых вскармливали подобной смесью без добавления DHA, клинически доказано¹⁻³.

1. Морале С.Е. Раннее развитие. 2005. 81:197-203.
2. Дровер Д.Р. и соавт. Раннее развитие. 2009. 80: 1376-1384.
3. Берч Е.Е. и соавт. Развитие ребенка. 2000. 42:174-181.

Mead Johnson Nutrition — Мид Джонсон Нутришен

С грудным молоком Ваш малыш получает все необходимое. Если грудное вскармливание невозможно, используйте Enfamil Premium 1 для кормления детей от 0 до 6 месяцев и Enfamil Premium 2 помимо разнообразной диеты для кормления детей от 6 до 12 месяцев. Перед тем как перейти на вскармливание детскими смесями, проконсультируйтесь с врачом.





Какой режим дня наиболее благоприятен для трех-шестимесячного малыша? Прислушаемся к мнению специалиста

■ День

В этом возрасте дети обычно не страдают отсутствием аппетита, режим их кормления уже устойчив. Во время кормления малыш придерживает материнскую грудь или тянется ручками к бутылочке — это первые шаги к самостоятельности. Поддерживайте и направляйте этот жест, пусть ребёнок чувствует себя активным участником кормления.

Познакомьте ребенка с ложкой, научите его пить из неё. Пятимесячный младенец легче привыкает ко всему новому, чем годовалый малыш. Чем раньше он узнает, что получать жидкость и пищу можно не только из груди или бутылочки, но и иным способом, тем спокойнее в дальнейшем он расстанется с ними. В 6 месяцев ребёнка уже можно научить есть с ложки полугустую пищу, пить сначала с ложки, а потом и из чашки.

Всемирная организация здравоохранения рекомендует воздержаться от введения прикорма у детей, находящихся на естественном вскармливании до шести месяцев, на искусственном — до четырёх. Рацион питания и последовательность введения новых продуктов стоит обсудить с вашим педиатром.

Бодрствование проходит на широкой кровати, диване, в манеже или на тёплом полу. Хорошо, если этих мест несколько, но никогда не

оставляйте ребёнка одного на высокой поверхности. Даже если ещё вчера кроха не переворачивался и не ползал, возможно, сегодня он будет на всё это уже способен.

В три месяца дети ещё с удовольствием наблюдают из положения «на спине» за висящими игрушками, тянутся и играют с ними, но ближе к полугоду это положение уже начинает тормозить психическое развитие. Самое физиологичное положение — на животе, оно стимулирует моторное развитие — перевороты и ползание. В этот период развиваются основные функции руки: умение брать, держать и действовать. Положите несколько игрушек на доступном для малыша расстоянии, привлечите его внимание звуком погремушки, помогите дотянуться и взять её. Постепенно случайные действия становятся целенаправленными. Во время таких «занятий», обязательно давайте ребёнку возможность для самостоятельных исследований. Если малыш занят и пока не нуждается в вас, не навязывайте своё общество. Угаснет интерес к игрушкам, устанет — сам позовет.

В течение дня разговаривайте с ребёнком, называйте всё, что он видит, обозначайте словами собственные действия. Малыш не только слушает голос взрослого, он внимательно всматривается в лицо, следит за дви-

жениями его губ. Улавливая интонации, ребёнок достаточно быстро переносит их в свою «речь», используя как способ взаимодействия. «Путешествуя» с малышом на руках по дому, задержитесь у зеркала — ребёнок с интересом будет следить за своими и вашими движениями, позже начнёт узнавать своё отражение.

Дневной сон проходит в коляске на свежем воздухе. Если вы укладываете малыша дома, заранее проветрите комнату.

■ Ночь

Ночной сон постепенно нормализуется, но у редких родителей дети спят по 6 часов кряду. Ближе к полугоду возможна отмена ночного кормления, но не всякий малыш к этому готов. Если ребёнок просыпается ночью — это нормально, причин для этого множество. Не пытайтесь сразу накормить его, возможно, крохе будет достаточно почувствовать, что вы рядом. Поставьте детскую кроватку вплотную к своей. Это сэкономит родительские силы и поможет быстрее реагировать на потребности ребёнка. Достаточно будет протянуть руку, чтобы поправить одеяло, дать соску или приласкать.

Излишнее беспокойство взрослых часто становится причиной прерывистого сна малышей. Заглядывая в кроватку удостовериться, всё ли с ребёнком нормально, вы можете мешать ему спать. Детям свойственно издавать звуки и много двигаться во сне, и это нормально.

По мнению специалистов:

- Общая продолжительность сна в течение суток здорового ребёнка — 16–15 часов.
- Рекомендуемое количество периодов дневного сна — 3 раза.
- Продолжительность одного дневного сна — 1,5–2 часа.
- Максимальная длительность каждого бодрствования — 2 часа.
- Продолжительность ночного сна — 10–11 часов (с перерывами на кормление).
- Рекомендуемое число кормлений в сутки — 6 раз.
- Рекомендуемая продолжительность перерывов между кормлениями — 3,5 часа.

Мария ЛЕЛЮХИНА,
психолог

Пожалуй, лучшее после грудного



Молочная смесь

Nutrilon® с IQPRO

как по составу, так и по свойствам максимально приближена к грудному молоку.

- Содержит **IQPRO** (комплекс особых жирных кислот ARA/DHA как в грудном молоке) для правильного развития головного мозга и органов зрения ребенка.*
- Помогает защитить малышей, так как содержит комплекс пребиотиков **IMMUNOFORTIS®** для естественного укрепления иммунитета.**



с 6 месяцев

НАУЧНО
ДОКАЗАНО**

* Willatts, P et al. Effect of long-chain polyunsaturated fatty acids in infant formula on problem solving at 10 months of age. Lancet. 1998, 352, pp. 688-91. Birch EE, Garfield S, Hoffman DR et al. A randomised controlled trial of early dietary supply of long-chain polyunsaturated fatty acids and mental development in term infants. Dev Med Child Neurol 2000; 42: 174-181. Lauritzen, L. The essentiality of long chain n-3 fatty acids in relation to development and function of the brain and retina. Prog Lipid Res. 2001, Vol. 40, pp. 1-94.

** Bruzzese E et al. J Pediatr Gastroenterol Nutr 2006; 42 (5): E95; раннее вскармливание смесью с пребиотиками IMMUNOFORTIS® существенно снижает инфекционную заболеваемость в течение 2-х лет жизни (Arslanoglu et al. The Journal of Nutrition 2008; 138: 1091-5 ARA - Арахидоновая кислота, DHA - Докозагексаеновая кислота. ВАЖНО! Для питания детей раннего возраста предпочтительнее грудное вскармливание. Перед применением смеси необходимо проконсультироваться с врачом. Молочная смесь Nutrilon® не является полноценной заменой женскому молоку.



Рис. Павла Зарослова

Хорошая штука – жизнь

Оптимизм, способность справляться с трудностями, коммуникабельность – эти счастливые качества вырабатываются с рождения.

Двух новорождённых сестёр, генетических близнецов, волею обстоятельств разлучают. Одна из них оказывается в любящей, заботливой семье. Другая из-за проблем со здоровьем остаётся в доме малютки, где чисто, тепло и есть присмотр врачей, но мало общения и улыбок. Кормят её, как положено, по часам, и она быстро привыкает, что плач или крик – плохие помощники, никто не утешит и не отзовется. Через несколько месяцев различия в поведении девочек становятся очевидными. Так среда обитания накладывает отпечаток на личность.

Младенец зависим от взрослых. У него есть врождённые потребности – в пище, общении, внимании, безопасности, телесном контакте и ласке. Если малыша вовремя кормят, переодевают, откликаются на его призывы, разговаривают с ним и играют, то он начинает усваивать, что мир – неплохое место, здесь можно чувствовать себя в безопасности. Материнская забота и любовь рожают у малыша доверие

сначала к тем, кто за ним ухаживает, а затем и к более широкому окружению. Так рождается «базовое доверие к миру» (это понятие впервые предложил и описал Эрик

Трудно доверять миру, в котором тебя никто не прижмёт к сердцу

Эриксон, авторитетный мировой психолог). Если же потребности малыша не удовлетворяются, особенно потребность в общении, то он растёт, испытывая недоверие ко всем окружающим, да и к самому себе тоже. В дальнейшем у него формируется неуверенность в себе, заниженная самооценка.

Что посоветовать родителям? Нет необходимости удовлетворять любую потребность ребёнка и до изнеможения нянчить его на руках, стараясь избежать плача или даже тени неудовольствия на личике. Достаточно того, что родители проявляют любовь, общаются с ним, играют. Базовое доверие скорее сформируется у ребёнка, родители которого демон-

стрируют стабильное, последовательное, предсказуемое поведение. Именно предсказуемость, а не количество поцелуев или объятий является важнейшим фактором доверия.

В зоне риска оказываются родители:

- которые находятся в состоянии клинической депрессии; имеющие проблемы со здоровьем и серьёзные финансовые трудности;
- испытывавшие в детстве пренебрежительное отношение к себе;
- матери, которые не планировали беременность и не хотели ребёнка;
- супруги, не удовлетворённые своим браком ещё до рождения ребёнка.

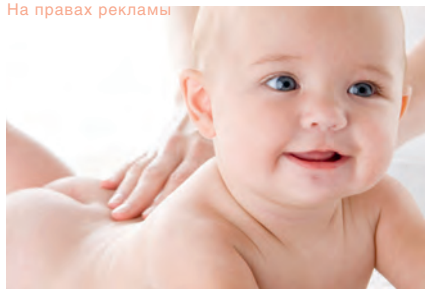
Гармонично ли в психическом плане развивается малыш? Да, если у него спокойный глубокий сон, хороший аппетит, нормально работает кишечник, есть интерес к внешнему миру; он не испытывает чрезмерной тревожности, страха или гнева при временном расставании с матерью. Есть ли у ребёнка доверие к взрослым – это легко можно определить в ситуациях, когда он попадает в новую обстановку или должен решить незнакомую задачу. Есть ли у него интерес к новизне? Демонстрирует ли он готовность разобраться, справиться с новым испытанием или воспринимает ситуацию как заведомо угрожающую, которой надо избежать, спрятаться, защититься?

Базовое доверие, приобретённое в младенчестве, влияет на стиль общения с людьми на протяжении всей жизни, определяет готовность (или неготовность) строить искренние, глубокие отношения. Возможно, кто-то скажет, что опасливость, недоверие защищает от неприятных историй, дурного влияния или предательства. Но даже если подростка в его первой любви предали, замечательно то, что он оказался способен на эту любовь – ведь далеко не все могут открыться другому человеку. Даже испытав предательство, он сохранит в глубине души детское доверие – «все наладится, все будет хорошо».

Татьяна АВДУЛОВА,
кандидат психологических наук

Это очень здорово для ребячьей кожицы...

На правах рекламы



С момента рождения и приблизительно до двух лет дети предрасположены к развитию заболеваний кожи. Это связано с большим содержанием воды и «рыхлостью» соединительной ткани.

Поэтому кожа ребёнка такая нежная и мягкая на ощупь. Иммунная защита ещё не созрела. Возможны местные воспалительные реакции, и как следствие — развитие потницы и опрелостей.

Обычно опрелости возникают в результате длительного контакта кожи ребёнка с мочой и калом. И хотя проблемы с кожей не представляют угрозы для жизни, они влияют на качество жизни ребёнка, оказываются частой причиной беспокойства родителей. Необходимо пом-

нить, что одно из основных условий профилактики опрелостей, потницы и других младенческих проблем — строгое соблюдение правил гигиены.

Повреждения кожи нарушают её защитный барьер, и для его восстановления кожа нуждается в дополнительном питании и энергии. Поэтому в лёгких случаях, например опрелостях под подгузником, в домашних условиях можно использовать препараты, позволяющие быстро устранить проблему, а главное, разрешены к применению у детей.

Для эффективного восстановления кожи требуется декспантенол — производное пантотеновой кислоты (витамина В₅), необходимый для поддержания и питания клеток кожи, нормальных обменных процессов в организме, благодаря которым клетки обеспечиваются энергией. Недостаток этого важного витамина можно восполнить с помощью препарата «Д-Пантенол». Он содержит декспантенол, который помогает повреждённой коже восстановиться, увлажняет её, уменьшает воспаление. При опрелостях у младенцев можно применять «Д-Пантенол» в форме мази. При использовании препарата кожа быстро восстанавливается: устраняются покраснение и раздражение. Регулярное применение мази «Д-Пантенол» после каждой смены подгузника предотвратит развитие опрелостей у любимого крохи, надёжно защитит кожу от воздействия избыточной влаги.

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

Расслабляться рано



На дворе весна. Позади снег и холода. Но в том-то и коварство межсезонья, что настоящее тепло ещё не наступило, а наш организм ослаблен. Авитаминоз и респираторные инфекции — часто неизменные спутники наступающей весны.

В этой ситуации необходимо помочь нашему иммунитету противостоять возможным болезням. Иммунная система функционирует как единое целое, и одно из главных её звеньев — местный иммунитет кишечника. Населяющие его полезные микробы играют важную роль в развитии иммунного ответа: способствуют выработке иммуноглобулинов, витаминов, подавляют рост патогенной флоры. Полезные бактерии кишечника при этом очень чувствительны к вредным влияниям, и любые изменения в организме провоцируют нарушение их работы. Защитная роль кишечника снижается, нарушаются процессы пищеварения и всасывания пищи: возникает дисбактериоз, а вместе с ним, увеличивается риск простудных заболеваний.

Поддержание нормальной микрофлоры кишечника является важным этапом укрепления иммунитета. И по-

может в этом пробиотик Йогулакт. Он уникален по своему составу и содержит несколько видов живых полезных лактобактерий, которые активируют иммунную защиту организма и вытесняют из кишечника вредные микробы. А специальные микроорганизмы Йогуртовой культуры Йогулакт создают благоприятную среду для быстрого размножения собственных полезных бактерий. В каждой капсуле Йогулакта содержится 2 миллиарда полезных помощников нашего иммунитета!

Он может применяться даже у малышей (с 3 месяцев). А если болезнь затягивается и вы вынуждены принимать антибиотики, препарат поможет предотвратить негативные последствия антибактериальной терапии. Для профилактики и коррекции дисбактериоза его можно и нужно принимать одновременно с антибиотиками.

Благодаря сочетанию полезных бактерий Йогулакт усилит естественную защиту организма ребёнка и может противостоять болезням в период простудных заболеваний.



Азы физики открыты каждому

Принято считать, что человек рождается абсолютно беспомощным. Однако психологи Университета Миссури утверждают, что младенец способен, хотя этому его никто не учил, предсказывать поведение объектов, с которыми он взаимодействует. Демонстрируя малышам различные предметы, исследователи измеряли время, в течение которого дети не отрываясь смотрели на манипуляции взрослых (неотрывный взгляд считается признаком того, что малыш осознаёт происходящее). Оказалось, что в возрасте двух месяцев младенцы понимают, что если объект не удерживать, он упадёт, а спрятанные объекты не исчезают бесследно. Пятимесячные малыши осознают, что текучие объекты, такие, как песок и вода, не являются плотными, а в 10 месяцев они могут отличить большее количество еды от меньшего.

Выключите телевизор

Исследователи из Университета Огайо решили выяснить, как развиваются взаимоотношения матери и ребёнка в процессе просмотра телепрограмм, а также во время совместного чтения книг и игр. Их вывод неутешительный — сидение у телевизора ведёт к сокращению общения родителей с детьми, оказывает отрицательное влияние на уровень грамотности и развития детской речи. В исследовании принимали участие свыше 70 детей в возрасте от 16 месяцев до 6 лет, а также их матери.

Оказалось, что во время чтения женщины общаются с детьми примерно столько же, сколько и во время игры, однако степень их во-



влечённости в совместный процесс выше — читая книги, женщины используют более активный стиль общения, чаще задают вопросы и употребляют слова, которые редко используются в повседневной речи детей. При просмотре телепрограмм мамы чаще демонстрируют пассивный стиль поведения — они ограничиваются минимумом комментариев и позитивных откликов. Учёные обращают внимание на тот факт, что обратная связь, получаемая от матери, способствует формированию у ребёнка положительного самовосприятия. Если же материнский отклик отсутствует, дети воспринимают окружающий мир непредсказуемым, начинают испытывать тревогу.



Не раздражаемся!

Дети вспыльчивых родителей более подвержены негативным эмоциям, чем их сверстники, живущие в спокойной семейной обстановке. Таков результат исследований, в котором приняли участие свыше 350 амери-

канских семей. Исследователи наблюдали за реакцией детей на внутрисемейное общение по мере их взросления — в возрасте 9, 18 и 27 месяцев. Оказалось, что дети импульсивных родителей чаще испытывают негативные эмоции и приступы гнева, более склонны к притворству. Способность родителей к саморегуляции — ключевой фактор, помогающий ребёнку управлять собственным поведением, — заключают учёные.



Будьте счастливы!

Если родители испытывают проблемы в браке, у малышей нарушается сон. К такому выводу пришла международная исследовательская группа. Учёные обследовали свыше 350 американских семей с приёмными детьми. Специалисты проводили опрос родителей дважды — когда детям исполнилось 9 месяцев, а затем 1,5 года. Родители должны были указать, испытывают ли они стрессы на работе или дома, задумываются ли о разводе, есть ли у их ребёнка проблемы со сном. Было установлено, что неблагоприятные отношений между родителями девятимесячного малыша неминуемо отражаются на качестве его сна в полуторагодовалом возрасте. Исследователи напоминают, что нарушения сна негативно воздействуют на развитие детского мозга и ведут к ранним поведенческим проблемам, трудностям в обучении, к развитию синдрома дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ). Кроме того, проблемы между родителями могут значительно влиять на самооценку малыша.

Подготовила Мария Полякова
по материалам сайта
ScienceDaily.com, BBC News

Здоровая кожа с пеленок —
веселый счастливый ребенок!



Мазь | Надежная форма
для лечения и ухода за кожей ребенка
и кормящей мамы:

- защитит и вылечит опрелости у малышей
- заживит трещины сосков молочных желез у мам
- не нужно смывать перед кормлением!

Крем | Комфортная форма
для заживления легких повреждений кожи



STADA
C I S

Реклама N ЛС-001251 П N011108 www.stada.ru
Производство АО «ЯДРАН», Хорватия. Маркетинг и дистрибуция: ОАО «Нижфарм»

Появилась экономичная фасовка —

Д-Пантенол 50г

Каждый грамм мази и крема теперь
до 40% дешевле!



Декспантенол 5%
Д-Пантенол
Мазь и крем для наружного применения

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ



Впереди паровоза

Едва дождавшись появления малыша, многие родители бросаются на поиски развивающих методик. Кроху начинают обучать английскому, логике, математике... Взрослые уверены: больше знаний как можно раньше – вот билет в светлое будущее.

Можно понять стремление молодых мам сделать всё возможное, чтобы их ребёнок стал самым умным, знал больше всех и достиг успеха во взрослой жизни. Ну по крайней мере, был не хуже других. Однако является ли обучение чтению, счёту, иностранному языку детей до года самым прямым и правильным путём

к их светлому будущему? Вокруг этого вопроса не утихают споры. Есть те, кто пропагандирует раннее обучение, а есть и его яркие противники. Таким противником является, например, известный американский специалист в области образования и сторонник домашнего обучения Рэйнолд Мур, который вместе с Дороти Мур написал книгу «Лучше

позже, чем раньше», научно обосновав свою точку зрения. Он уверен, что каждый ребёнок с момента рождения нуждается в развивающих занятиях, но они должны быть больше ориентированы на эмоциональное развитие, а вовсе не на формирование школьно значимых навыков. Он приводит нейрофизиологические данные, согласно которым зрение, слух, возможности сенсорной интеграции, а также абстрактное мышление и способность к рассуждению, необходимые для освоения чтения, письма и счёта, достигают достаточного уровня развития только к 7–8 годам. До этого возраста мозговые системы, обеспечивающие эти процессы, еще физиологически незрелые и, соответственно, не могут функционировать эффективно. Если заставить ребёнка 3–4 лет учиться читать или писать, эта деятельность может вызвать состояние стресса, протест и снижение учебной мотивации, которую потом трудно восстановить.

Нужно ли ускорять интеллектуальное развитие в расчёте на то, что перед ребёнком откроются широкие перспективы в будущем? Или же есть что-то, чем мы жертвуем, участвуя в этой своеобразной «гонке вооружений»? Учёные все больше и больше узнают нового о том, как деятельность, которой занимается человек, влияет на его мозг. Оказывается, что одной лишь генетически заложенной программы недостаточно, чтобы гарантировать нормальное развитие. Более того, стало известно, что ранний детский опыт влияет на работу генов, стимулируя, или, наоборот, подавляя их активность. Ряд исследований показывает, что ранняя коррекция детей с факторами риска позволяет избежать проблем с обучением в будущем. Так, Саул М. Шенберг и его коллеги из Университета Дюка в Южной Каролине (США), в экспериментах с крысами показали, что заботливое поведение матери кардинальным образом влияет на развитие потомства. Если крысят отлучают от матери всего на один час, то у них снижается синтез ДНК, подавляется выделение гормона роста,

а их внутренние органы демонстрируют менее выраженную реакцию на введение этого гормона извне. Группа учёных под руководством М. Дж. Минейя из Института психического здоровья Монреаля (Канада) показала, что крысы, за которыми матери усердно ухаживали, часто их вылизывали и вычёсывали, вырастают более смелыми, демонстрируют адекватную реакцию на стресс, лучше выполняют интеллектуальные задачи и дольше сохраняют свои интеллектуальные способности. Также хорошо реагирует на заботу мозг крысят, «усыновлённых» заботливыми мамами, но родившихся от равнодушных матерей. Позже, крысята, выращенные в обстановке любви, сами оказываются заботливыми родителями.

Дети также очень нуждаются в тактильном опыте, несмотря на свою способность видеть и слышать с рождения. Прикосновения играют для них существенную роль, способствуют их оптимальному развитию. Младенцы, не испытывающие при-

косновений, медленнее растут, демонстрируют более выраженную реакцию на стресс, чаще страдают депрессиями и демонстрируют характерный для этих состояний дефицит познавательных функций. У новорождённых, которые получают сеансы массажа, ниже уровень гормона стресса кортизола, они лучше набирают вес, а их преимущества в познавательной сфере перед сверстниками сохраняются и в дальнейшем. Пассивный телесный контакт (например, объятия) также оказывает успокаивающее и даже обезболивающее действие как на детей, так и на взрослых.

Вполне вероятно, что те положительные эмоции, которые получает ребёнок в результате телесного контакта, являются механизмом, который улучшает взаимодействие между структурами мозга. Электроэнцефалограмма детей дошкольного возраста содержит много медленных волн, свидетельствующих об активности глубоких структур мозга — часть из них обеспечивает эмоциональную составляющую жизнедеятельности.

Эмоциональные переживания активизируют деятельность всего мозга, стимулируют формирование новых связей. Положительные эмоции способствуют повышению мотивации, концентрации внимания, улучшению запоминания. Отрицательные эмоции, напротив, сигнализируют об опасности и нежелательности деятельности, которая их вызывает, приводят к усилению выработки гормонов стресса и, в итоге, снижают мотивацию.

Каждый ребёнок с рождения проявляет интерес к окружающему миру. Он может интересоваться людьми, игрушками, предметами обихода, книжками, картинками, а также буквами и цифрами. Можно поддерживать его желания и устремления, но невозможно заставить его захотеть учиться. И, стремясь сделать для ребёнка все возможное, важно не забывать, что в развитии кроме интеллектуальной стороны существует и нечто другое, не менее значимое.

Ольга СЕМЁНОВА,
кандидат психологических наук

Малыш растёт: чем кормить?



На правах рекламы

После года меняются потребности в питании ребёнка. Ведь для этого возраста характерно бурное физическое и интеллектуальное развитие, а значит, требуется большее количество питательных веществ и энергии. Кроме того, наступает время познакомиться с новыми полезными и вкусными продуктами.

После года детский организм всё ещё нуждается в молочных продуктах особого состава, поскольку цельное коровье молоко по целому ряду параметров не подходит для маленьких детей. В нём слишком высокое содержание белка и минеральных веществ, мало железа, несбалансирован жировой и витаминный состав и почти отсутствуют важные (незаменимые) полиненасыщенные жирные кислоты.

Поэтому специально для малышей от года до трёх лет специалисты компании «Фризленд Кампина» разработали молочный напиток «Фрисолак 3». Он содержит правильную комбинацию пищевых ингредиентов, помогает ребёнку расти здоровым и успешно развиваться: докозагексаеновая кислота выполняет функции «строительных кирпичиков» для развития мозга; витамин D и кальций — жизненно важ-

ные элементы для формирования костной ткани; пребиотические волокна способствуют росту здоровой микрофлоры кишечника, улучшают пищеварение и препятствуют развитию дисбактериоза; природные каротины, инозитол и селен действуют как антиоксиданты и повышают устойчивость детского организма к различным заболеваниям и вредным факторам внешней среды.

«Фрисолак 3» — не только важный источник незаменимых пищевых веществ, витаминов и минералов. Это ещё и удовольствие — ребёнку понравится его нежный ванильный вкус. Смесь хорошо разводится и избавит вас от многих хлопот.

А вам остаётся наблюдать за тем, как быстро растёт малыш!

Товар сертифицирован

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

Не всё так

ных веществ в готовом препарате сведено к минимуму. Информация о тех или иных реакциях на вакцины официально опубликована и доступна, включена в инструкцию к вакцине. Наиболее серьёзной побочной реакцией является анафилактическая — проще говоря, аллергия на вакцинный белок, то есть индивидуальная реакция, которую сложно предвидеть.

Вакцинация — очень большая встряска для иммунной системы.

На самом деле детская иммунная система постоянно и ежедневно сталкивается с огромным количеством микробов. По данным Американской академии педиатрии, иммунная система ребёнка до 6 лет получает 2000–6000 микробов ежедневно, в то время как весь календарь вакцинации предполагает взаимодействие только со 150 фрагментами микробов, высокоочищенными и в безопасных дозах.

Ребёнка до года защищает от микробов материнское молоко.

Около 30% детей первого года жизни по тем или иным причинам не получают грудного молока. Кроме того, иммунитет за счёт молока матери недолговечен, не способен защитить ребёнка от детских инфекций после окончания вскармливания, в то время как все основные риски заболеть детскими инфекциями ребёнок приобретает после 3 лет.

Все детские инфекции протекают легко, а вот у вакцин множество осложнений.

Достаточно сказать, что полиомиелит приводит к пожизненным неизлечимым параличам, при параличе дыхательной мускулатуры — к смерти. Столбняк, бешенство — смертельно опасные инфекции, против которых нет иных средств, кроме вакцин. Все наиболее тяжёлые формы коклюша, дифтерии, кори описаны в довакцинную эпоху.

О противопоказаниях.

Основные группы заболеваний, потенциально отягощающие проведение вакцинации, это аллергия, имму-



страшно

Насколько оправданны отводы от прививок? Распространённые мифы и заблуждения о вреде вакцинации опровергает кандидат медицинских наук Анна ВЕСЕЛОВА.

Вакцинация принесла человечеству неоценимую пользу. В 1980 году благодаря ей в мире была полностью побеждена оспа. В нашей стране по сравнению с данными довакцинной эпохи заболеваемость корью снизилась в 500 раз, свинкой — в 150 раз, дифтерией — в 200, коклюшем — в 40, столбняком — в 50 раз. С 1997 года в России не отмечено ни одного случая полиомиелита, вызванного диким вирусом. Специалисты неоднократно подчеркивают, что истинных противопоказаний для вакцинации значительно меньше, чем принято считать. Российский национальный календарь прививок включает вакцинацию от 10 заболеваний, в большинстве европейских стран и в США — в среднем от 15.

Существует несколько мифов о вакцинации. Рассмотрим их.

Не стоит прививаться, ведь риск заболеть коклюшем, корью, паротитом, гепатитом невысок.

Ответ тут очень прост — пока иммунная прослойка (вакцинированные дети) в коллективе составляет более 98%, вероятность заболеть у малыша из оставшихся 2% действительно невелика, он защищён за счёт наличия вакцин у других. Но если количество вакцинированных снизится до 95% (например, еще несколько мам решат не прививать своих детей), то эффективной защиты от инфекции в этом детском коллективе ожидать не следует.

У вакцин очень много побочных реакций, не доказана их эффективность, они небезопасны, содержат вредные вещества, тяжёлые металлы, токсины.

Это глубокое заблуждение. Современные вакцины проходят многоэтапную очистку, количество вред-

нодефицит и болезни нервной системы. Детям с хроническими заболеваниями вакцинация обязательно рекомендована, так как для них опасность самого заболевания неизмеримо больше, чем вероятность нежелательных реакций на прививку. Разумеется, в случаях сопутствующих хронических заболеваний ребёнок должен прививаться в специализированном центре, и вакцинацию необходимо осуществлять под контролем курирующего специалиста.

Среди неврологических проблем особенного внимания заслуживает вакцинация детей с судорогами в анамнезе.

При наличии в прошлом однократных фебрильных судорог возможно введение противокклюшной вакцины. Предпочтение следует отдать ацеллюлярной (бесклеточной) вакцине (Инфанрикс или Пентаксим). Перед введением вакцины следует провести электроэнцефалографическое исследование, проконсультироваться с неврологом, после введения вакцины — не допускать

подъёма температуры выше 38°C, профилактически принимать жаропонижающие препараты в рекомендованных возрастных дозировках. Выбор препарата для снижения температуры лучше заранее обсудить с вашим неврологом.

Наличие афебрильных судорог (то есть судорог без высокой температуры) является противопоказанием для введения любой коклюшной вакцины. В этом случае используется АДС или АДС-М (в этих вакцинах нет коклюшной палочки и даже её фрагментов). Если ребёнок находится на постоянной противоэpileптической терапии, перед вакцинацией следует провести электроэнцефалограмму, обсудить с неврологом схему антиэpileптической терапии на период 5–7 дней после введения вакцины.

Стабильные непрогрессирующие состояния, к которым относится детский церебральный паралич, не служат противопоказанием для всех видов вакцин, кроме живой полиомиелитной вакцины, которую жела-

тельно заменить инактивированной (Имовакс-полио, Полиорикс, Пентаксим).

Все варианты стабильной неврологической патологии без эpileптических приступов — пороки развития мозга, последствия черепно-мозговой травмы — никоим образом не препятствуют проведению вакцинации.

Наличие миопатии, врождённого нервно-мышечного заболевания — не является противопоказанием для всех вакцин, однако не рекомендуется применять цельноклеточную коклюшную (входит в состав АКДС) и живую полиомиелитную вакцины (ОПВ).

Некоторые состояния, например, энурез, невротические реакции, не являясь противопоказанием для вакцинации, могут быть поводом для изменения графика вакцинации. В каждом конкретном случае невролог совместно с педиатром выработывают оптимальную и наиболее безопасную схему вакцинации для ребёнка.

Капли здоровья

Усвоение и обмен витаминов, необходимых для нормального развития и хорошего иммунитета, во многом зависит от состояния кишечной микрофлоры.

Наш организм функционирует как единое целое, и одним из его главных звеньев является местный иммунитет кишечника. Населяющие его полезные микробы играют важную роль в развитии иммунного ответа: способствуют выработке витаминов, иммуноглобулинов, подавляют рост патогенной флоры. Но полезные бактерии кишечника чувствительны к вредным влияниям (инфекции, неправильное питание), которые провоцируют нарушение их работы. Защитная роль кишечника снижается, нарушаются процессы пищеварения и всасывания пищи, синтеза и усвоения витаминов. Это может привести к гиповитаминозам, анемии и аллергии.

Поэтому поддержание нормальной микрофлоры кишечника является важным этапом укрепления защитных сил. В этом малышу поможет натуральный, немецкий препарат Хилак форте. Уникальный по составу, он содержит не живые бактерии, а уже готовые к работе продукты их жизнедеятельности. Благодаря этому в кишечнике создается благоприятная среда, в которой собственные полезные бактерии начинают быстро размножаться и вытесняют вредные микробы, восстанавливается защитный барьер кишечника и укрепляется иммунитет.

Хилак форте не только стимулирует рост полезных бактерий, не-

обходимых ребёнку, но и способствует естественному синтезу витаминов группы В.

Препарат обладает высоким профилем безопасности и может применяться даже у новорождённых. Приём Хилак форте с первого дня антибиотикотерапии защитит микрофлору и предотвратит сбой в пищеварении.

На правах рекламы



Рег. удостоверение: П/№014917/01-2003 от 08/05/03

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

Идёт бычок, качается

Малыш, делающий первые шаги, ещё только начинает изучать возможности своего тела. Быстрее освоиться в окружающем пространстве ему помогут нехитрые приспособления, игрушки и игры.



К году дети пробуют ходить без опоры. Чтобы психологически поддержать их, дайте им в руку игрушечную тележку, коляску, бабочку на колесах.

В возрасте полутора лет малыш ходит уже уверенно и может наклониться, чтобы поднять предмет с пола. Активнее вовлекайте его в игры, которые совершенствуют навыки ходьбы, координацию движений. Очень интересная игра — «самолётики». Чтобы взлететь и хорошенько полетать, надо разогнаться и подбежать к папе или маме, а они подхватят под мышки, поднимут, покружат и поставят на землю. При каждом следующем «полёте», чтобы обеспечить хороший разгон, можно отходить все дальше и дальше от взрослого. Или игра в воробьи. Понаблюдайте вместе с ребёнком за воробьями на улице, обратите внимание, что они не ходят, а только прыгают или летают. Попрыгайте вместе. Если в игре участвует папа, то можно чередовать прыжки с «полетом» на папиных руках.

Детям всегда интересно подражать движениям взрослых. И потому уже в полтора года они с удовольствием играют с мини-вениками, совками, пылесосами и другими копиями домашних предметов. Эти игры не только совершенствуют моторику ребёнка, но и открывают ему дверь в мир взрослых, формируют его нравственную сферу.

К двум годам дети уверенно бегают, перешагивают через предметы, поднимаются по лестнице, к двум с половиной годам умеют прыгать на месте на двух ногах и подбрасывать мячик вверх. Осваивая прыжки и бег, малыш, несомненно, проявит интерес к игрушкам-наездникам, которые можно оседлать, к игрушкам-качалкам. Ближе к двум годам стоит задуматься о покупке велосипеда. Крутя педали и поворачивая руль в разные стороны, ребёнок развивается не только физически, у него совершенствуются межполушарные связи мозга.

Пришло время мячей разных размеров: от маленьких теннисных до мячей-прыгунов. К двум годам малыш может ударить по мячу ногой, в два с половиной — подбросить его вверх. И действия эти все время совершенствуются. На прогулке учите его бросать мяч снизу, а ловить — вытянув руки вперед и захватывая его кистями, не прижимая к груди. Устройте соревнования — кто ударит мячом о землю так, чтобы он отскочил как можно выше; ударит по нему ногой, чтобы он укатился как можно дальше, быстрее поймает его на лету. Соревновательный эффект — хороший стимул для совершенствования двигательных навыков. Мячи обеспечивают не только разнообразие движений, но и служат средством профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата.

Прекрасное упражнение для развития координации движения — ходьба по доске. Дети с радостью играют в бычка из стихотворения Агнии Барто. Сначала доска просто лежит на земле, потом её можно немного приподнять, наклонить. Предложите ребёнку поиграть в лошадку (перешагивание через палку). Препятствие можно постепенно поднимать до 10 см над полом.

Ближе к трём годам наступает очередь спортивных комплексов. В их состав обычно входит лестница для лазанья, канат, гимнастические кольца, трапеция и верёвочная лестница. Трёхлетний ребёнок уже хорошо держит равновесие, может пройти по бревну и выполнить на нём серию несложных движений. Знакомьте его с подвижными играми, в которых нужно лазить, бегать, прыгать, кружиться. Организуйте дома полосу препятствий: малыш будет с удовольствием пролезать под стулом, ходить по скамейке, прыгать по «кочкам», пролезать под веревкой, перешагивать через верёвку, проходить змейкой вокруг игрушек.

Александра РОЩИНА,
педагог-психолог





На правах рекламы

Живот болит...

Эту жалобу часто можно услышать от малыша. Причины разные: заболевания пищевода, желудка, кишечника. Но бывает, что боль — проявление заболеваний, получивших название «функциональные».

Функциональные заболевания желудочно-кишечного тракта могут появиться очень рано. Но чаще дебют расстройств совпадает с началом посещения школы.

Диагноз «функциональное заболевание» ставится, когда при диагностике не обнаруживаются органические причины (воспаление, язва и пр.) Часто при данной патологии ребёнок жалуется на приступы боли или спазмы в животе. Помимо болей могут наблюдаться следующие симптомы: потеря аппетита, тошнота, рвота, слабость. Иногда у детей с функциональными заболеваниями отмечаются эмоциональные расстройства.

Без адекватного лечения начальной стадии у детей развивается хроническая форма, когда наблюдаются расстройства дефекации — диарея или запоры.

Значительное место в лечении функциональных расстройств, помимо режима и диеты, принадлежит отечественному препарату Тримедат® — универсальному регулятору моторики, который снимает спазм, нормализует деятельность кишечника, снижает болевую гиперчувствительность.

Тримедат® действует на всём протяжении ЖКТ, эффективен при боли, спазмах, вздутии живота, диарее и запоре. В составе комплексной терапии Тримедат® сочетается с другими препаратами. В результате проведённых исследований Тримедат® показал высокий уровень безопасности. В России зарегистрирована форма препарата Тримедат®100 мг, которую можно применять детям с трёх лет.

Анатолий ХАВКИН,
профессор, член-корр. РАЕН

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

Облегчение для пищеварения

Чувство тяжести в животе, урчание, колики — неприятные симптомы. В большинстве случаев они не связаны с серьёзными изменениями в организме, а носят временный, преходящий характер.

Эти расстройства относят к так называемой функциональной диспепсии. Каковы же её причины? Вызвать диспепсию могут и чрезмерные физические перегрузки, которые изменяют характер сокращения стенок кишечника, эмоциональные стрессы, затрагивая нервную систему, оказывают огромное влияние и на пищеварение. Чаще причина диспепсии — несбалансированный состав пищи и недостаточное поступление пищеварительных ферментов поджелудочной железы. В результате нарушается процесс переваривания и страдает кишечник.

Важно помнить, диспепсия — показатель зарождающихся заболеваний желудочно-кишечного тракта. Это предупреждение, что резервы системы пищеварения ограничены. Чтобы не допустить развитие болезни, нужно обеспечивать полное и своевременное расщепление пищи.

В случае недостаточности поджелудочной железы и панкреатических ферментов учёными используются препараты, содержащие панкреатин — смесь ферментов поджелудочной железы. Самый известный и безопасный современный препарат — «Креон®». Его ферменты, помещённые в желатиновую капсулу и минимикросферы, попадают в желудок, а затем, в неизменённом виде, — в кишечник, где происходит высвобождение ферментов и начинается процесс пищеварения: полный и многогранный. Важно, что минимикросферы защищают ферменты от разрушения и обеспечивают 100-процентную эффективность принятой дозы.

«Креон®» эффективнее других ферментных препаратов в виде таблеток и драже в 5–6 раз, что подтверждено многолетним опытом применения и огромным количеством клинических исследований.

Расстройства пищеварения исчезают очень быстро на фоне лечения. Даже в небольших дозировках он справляется с проблемами и возвращает пищеварительную систему в нормальное состояние.



П № 015581/01
ЛСП- 000832/08

На правах рекламы

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



Весёлая абстракция

Мир вокруг нас – большая мозаика. Наблюдать, как из разрозненных фрагментов получается целое, всегда увлекательно, особенно в раннем возрасте.

Самая простая, доступная малышам уже с первого года жизни мозаика – крупная, с деталями-шестигранниками, напоминающими соты, и игровым полем-пластиной. Детали мозаики просто накладываются сверху на выпуклые формы игрового поля. Такое крепление более всего соответствует уровню развития моторной ловкости пальцев и зрительной координации ребёнка: малыш только намечает место прикрепления детали, и она оказывается в нужном месте.

Не торопитесь предлагать малышу сразу же сделать сложную картинку по образцу. Для первых игр достаточно взять по пять деталей каждого цвета. Разложите их вместе по отдельным кучкам: в одну – красные, в другую – синие. Для детей второго года жизни достаточно зрительно различать цвет и находить подобный («такой же»), возможно, методом проб и ошибок. Первые игры с мозаикой лучше провести без игрового поля, используя как основу однотонную поверхность. Это даст возможность пока без правил ознакомиться с формой и цветом деталей мозаики. Простые

манипуляции можно усложнить доступными заданиями. Разложите по кучкам детали определённого цвета, предложите малышу взять много деталей, а себе возьмите одну. Попросите показать, где много, а где одна деталь.

Работа с мозаикой гармонично впишется в любую игру

Теперь важно показать, что и как сделать из этих предметов. Самостоятельно малыш может их только разбросать: потребность действовать «сейчас и быстро» характерна для этого возраста, а практических умений ещё недостаточно. Поэтому игра должна быть динамичной, веселой и непродолжительной (от 3 до 5 минут). Покажите малышу детали мозаики, цветом символизирующие какой-то предмет или явление: синие – капли дождя, белые – снежинки, жёлтые – цыплята (утята) или одуванчики, красные – ягоды. Из деталей разных цветов, собранных вместе, получается разноцветный салют, листопад, цветы, воздушные шары.

Когда малыш располагает детали рядом, одна к другой, у него получается цветное пятно. Не упускайте этот момент, пофантазируйте, на что оно похоже. Синие детали, собранные вместе, напоминают озеро, а разноцветные – цветочную клумбу. С помощью игрушек обыграйте эту ситуацию. По озеру может «плыть» игрушка-уточка или кораблик. К клумбе может прилететь бабочка или подойти кукла. Создайте цветное пятно и оставьте в нём незаполненными несколько ячеек. Пусть малыш увидит незавершённость изображения и прикрепит недостающие детали. Каждый раз меняйте количество деталей мозаики, чтобы он мог заметить и установить связь – чем больше деталей, тем больше, шире получается цветное мозаичное пятно.

Предложите малышу выложить два «озера», поинтересуйтесь, какое ему больше нравится – большое или маленькое. Когда он научится самостоятельно или по просьбе взрослого выкладывать детали мозаики вплотную друг к другу, поставьте перед ним более сложное задание – создать «линейный» объект (дорожку, ручеёк, речку). Покажите, как сделать «речку» – для этого по нижнему краю игрового поля вместе с ре-

бёнком выложите синие детали. Обращайте его внимание, что синих деталей много. Проведите вдоль получившейся синей линии рукой: «Вот речка течёт!» Предложите сделать солнышко. Пусть малыш самостоятельно выберет из нескольких деталей разного цвета наиболее подходящую для солнца. Подскажите ему, что нужна только одна деталь. Поинтересуйтесь, где будет солнце на картинке, и при необходимости помогите прикрепить деталь сверху. Можно попробовать выложить на игровой пластине «дорогу» для машин, а детали для «укладки» дороги привозить в игрушечном грузовике.

Татьяна КУДРИНА,
тифлопедагог

АДРЕСА МАГАЗИНОВ В МОСКВЕ

Бирюлевская ул., д. 51, (м. Царицыно) тел.: (495) 385-74-84
 Борисовские пруды, д. 26, ТРК «Ключевой», (м. Марино) тел.: (495) 620-58-84
 Дмитровское шоссе д. 29 стр. 1 (м. Тимирязевская) тел.: (499) 977-43-48
 Дмитровское шоссе д. 98, ТЦ «РТС» (м. Петрово-Разумовская) тел.: (495) 287-42-44
 Каховка ул., д. 29 А, (м. Севастопольская) тел.: (499) 723-03-12
 Кировградская ул., д. 13, ТЦ «Коренфор» (м. Пражская) тел.: (495) 721-82-42
 Кронштадтский б-р д. 9/4, ТЦ «Кронпарк», (м. Водный стадион) тел.: (495) 267-40-63
 Ленинский пр., д. 101, (м. Пр-д Вернадского) тел.: (495) 660-23-46
 Люблинская ул., д. 153, (м. Марино) тел.: (495) 787-40-38
 Маршала Катукова ул., д. 18, (м. Строгино) тел.: (495) 750-36-20
 Менжинского ул., д. 25, (м. Бабушкинская) тел.: (499) 186-08-10
 Митинская ул., д. 50, (м. Митино) тел.: (495) 751-64-58
 Народного Ополчения ул., д. 21 к. 1 (м. Октябрьское Поле) тел.: (495) 947-87-30

Ореховый бульвар, д. 22 А, ТЦ «Облака» (м. Домодедовская) тел.: (495) 589-22-16
 Прищина ул., д. 3, (м. Алтуфьево) тел.: (499) 207-19-11
 Пролетарский пр., д. 19, к. 1 (м. Кантемировская) тел.: (499) 320-28-11
 пр. Мира, д. 211 к. 2, ТЦ «Золотой Вавилон» (м. ВДНХ) тел.: (495) 665-13-75
 Профсоюзная ул., д. 56, ТЦ «Черемушки» (м. Новые Черемушки) тел.: (495) 989-71-76
 Профсоюзная ул., д. 61 А, ТЦ «Калужский», Детский квартал (м. Калужская) тел.: (495) 926-35-46
 Профсоюзная ул., д. 129 А ТЦ «Принц Плаза» (м. Теплый Стан) тел.: (495) 987-16-57
 Профсоюзная ул., д. 152 (м. Теплый Стан) тел.: (495) 337-08-00
 Пятницкое шоссе д. 29, корп. 2 (м. Митино) тел.: (495) 751-44-88
 Рязанский проспект, д. 2 корп. 2, ТЦ «Горький» (м. Выхино) тел.: (495) 789-83-95
 Саникова ул., д. 13, (м. Отрадное) тел.: (499) 903-12-00
 Семёновская пл., д. 7 корп. 17 А (м. Семеновская) тел.: (495) 228-70-94
 Туристская ул., д. 15, (м. Сходненская) тел.: (495) 944-39-19

Харьковская ул., д. 1, корп. 6 (м. Пражская) тел.: (495) 383-20-13
 ш. Энтузиастов, д. 12 к. 2, ТЦ «Город» (м. Авиамоторная) тел.: (495) 544-55-75

Московская область
 г. Балашиха, ш. Энтузиастов, д. 66 А тел.: (498) 662-41-76
 г. Дубна, ул. Попова д. 10, стр. 2 тел.: (499) 579-89-39
 г. Котельники, 1-ый Покровский пр., д. 1 пом. 3107, ТЦ «Мега Белая Дача» (м. Выхино) тел.: (495) 739-27-50
 г. Мытищи, ул. Коммунистическая, д. 1, ТЦ «Х!» (м. ВДНХ) тел.: (495) 662-82-90
 г. Подольск, ул. Ленинградская, д. 10/8 тел.: (496) 752-02-01
 г. Раменское, ул. Красноармейская д. 13 А тел.: (496) 464-57-65
 г. Электросталь, ул. Корещикова д. 3 тел.: (496) 574-75-46
 г. Юбилейный, ул. Лесная, д. 14 тел.: (495) 515-25-99

Открытие в апреле:
 г. Солнечногорск, ул. Почтовая, д. 17/8, ТЦ «Сенж»
 г. Реутов, ул. Ленина, д. 1А, ТЦ «Карат»

+ 27 магазинов в Санкт-Петербурге!

интернет магазин «Дети»
online.detishop.ru

www.detishop.ru

ЕДИНАЯ СПРАВОЧНАЯ СЛУЖБА ☎ 8-800-700-7447

Для ребенка все на свете
 в магазинах фирмы **ДЕТИ**

**ВЫРЕЖИ КУПОН
 СОВЕРШИ ПОКУПКУ И ПОЛУЧИ
 ДИСКОНТНУЮ КАРТУ
 НА 3% СКИДКУ В ПОДАРОК!**

* в магазинах сети действует скидка по социальной карте москвича

Осторожно, весна!

Дети – известные непоседы: велосипеды, ролики, подвижные игры, приносят не только радость, но и травмы.

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

У малышей всё очень нежное и ранимое: и детская психика, и иммунитет, и кожа. Конечно, если у ребёнка серьёзные повреждения – рана глубокая, загрязнена землёй, сильно кровоточит, – самолечением лучше не заниматься. Нужно рану промыть и срочно обратиться к врачу для оказания квалифицированной медицинской помощи.

Однако при лёгких травмах – царапинах, ссадинах, ожогах – в домашней аптечке надо иметь средства, позволяющие быстро справиться с такими неприятностями.

Для быстрого восстановления повреждённой кожи требуется пантотеновая кислота – витамин В₅. Он очень важен для поддержания обменных процессов, питания клеток кожи, обеспечения их энергией. А при травмах необходимо дополнительное количество витамина В₅.

Потребность в нём можно обеспечить, используя крем «Депантол». Препарат содержит активное вещество декспантенол, который превращается в необходимую для восстановления кожи пантотеновую кисло-

ту, а также антисептик хлоргексидин. Декспантенол укрепляет клетки кожи, стимулирует образование новых, ускоряет заживление, уменьшает воспаление. Хлоргексидин в составе крема предупреждает развитие инфекции.

Крем «Депантол» можно использовать у детей самого раннего возраста.

На правах рекламы



РУ. ЛСР 001794/08 от 17.03.2008

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

Лучше бы



аист принёс нам щеночка

Вся наша жизнь – соперничество. Начинается оно в детстве с борьбы за родительскую любовь.

Конкуренция между детьми – явление нормальное, и с возрастом братья-сёстры перестают отнимать друг у друга игрушки, ябедничать взрослым и чинить прочие неприятности друг другу. Во взрослой жизни они сличиваются, становятся друзьями. Может получиться даже как в древнерусской былине, когда женщина в ответ на предложение татарского князя вернуть ей из плена на выбор – мужа, брата или сына, просит вернуть брата – «я могу вновь выйти замуж и родить ещё одного сына, но только брата другого у меня уже никогда не будет!»

Но, к сожалению, довольно часто события могут развиваться и по другому сценарию. В некоторых случаях рождение младших детей в семье вызывает не только банальную ревность, но даже психогенное

заболевание – невроз. Невроз, если с ним не бороться, искривляет личность, негативно действует на формирование характера. Как это отражается в поведении ребёнка? Его как будто подменяют. Он вдруг становится расторможенным, невнимательным, беспокойным. Повышенная активность возникает как правило тогда, когда вокруг много «зрителей». Любое замечание или порицание взрослых вызывает возбуждение по типу двигательной бури (с швырянием вещей, валянием по полу и хлопаньем дверей). У ребёнка могут появиться выраженные ночные страхи, заикание, ночной энурез. Он часто болеет, и складывается впечатление, что не хочет выздоравливать.

Невроз возникает, как правило, если соединяются три обстоятельства: появление в семье ещё одного

малыша, который отнимает любовь родителей; неправильная воспитательная позиция родителей; и наконец, так называемая невротическая конституция, то есть, наличие определённых особенностей нервной системы, которые позволяют неврозу легко возникнуть и расцвести.

Что такое невротическая конституция? Реакции, связанные с нарушениями поведения, чаще заметны в том случае, если в основе невроза лежит так называемый истероидный склад нервной системы. Ребёнок такого склада, как правило, самолюбивый, с чертами демонстративности, но при этом инфантильный, ребячливый. Он отличается особой эмоциональностью, склонностью работать на публику, страстью к похвалам и резкими реакциями на замечания: «А что я? А почему сразу я?!» Подспудная, подсознательная его цель – быть заметным, привлекательным, получать всё только самое лучшее. А если волею судеб он лишён своей порции любви, вос-

хищения и «лучшей доли», то занимает позицию «если вы меня не любите — я вам тоже покажу!»

Возможен и другой вариант невротических реакций — когда невроз проявляется усилением тревоги, страха, замкнутости. В этом случае ребёнок отличается тихим нравом, боязливостью, чувствительностью, склонностью «застрывать» на негативных эмоциях. Его беспокоит изменение своего статуса в семье, и он реагирует на это растущей тревожностью, беспокойством. Тревожно-мнительный ребёнок становится суетливым, ничего не может доделать до конца и очень расстраивается при этом. Внимание его неустойчиво, работоспособность падает, он начинает чаще болеть.

Есть несколько факторов, которые влияют на формирование нервной системы ребёнка и делают его уязвимым для неврозов:

- **Наследственный.** Если мама, папа или бабушка с дедушкой на любое колебание внешней среды реагируют болезненно, то малыш может унаследовать склонность делать из мухи слона и превращать любое жизненное явление в катастрофу.

- **Перинатальный.** Среди деток, перенёсших родовую травму, подвергавшихся во внутриутробном периоде неблагоприятным воздействиям (инфекции и курение матери, токсикозы при беременности), чаще возникает склонность к неврозу.

- **Физический.** Не защищены перед неврозом дети часто болеющие, недавно перенёсшие черепно-мозговую травму.

Провоцирует невроз и неправильная воспитательная позиция родителей. Что делать нельзя?

- Чрезмерно восхищаться младенцем и пытаться привлечь к этой эмоциональной феерии всех окружающих, в том числе и старшего ребёнка.

- Говорить фразу: «У нас скоро будет малыш, такой же хороший и симпатичный, как ты!» Уравнивая одного ребёнка с другим, мы даём старшему бессознательный посыл: «Чем-то всё-таки ты нас не устраиваешь, так как мы хотим завести ещё одного такого же».

- Ставить в пример младшего ребёнка: «Смотри, Петенька ещё ма-

ленький, а соображает побыстрее тебя!»

- Запрещать ребёнку выражать «плохие» чувства к братику или сестричке. Дайте ему возможность выразить свою агрессию — «Похоже, что ты сердисься на братика. Покажи мне, как ты сердисься». Дайте ребёнку большую куклу, пусть изливает свой гнев на неё — задаст ей трепку, бросит на пол, наступит на неё. Возможно, что через пару минут ему станет жалко куклу и к братику отношение изменится.

Как предотвратить развитие «невроза старших детей»?

Не нужно стремиться во что бы то ни стало относиться к старшим и младшим детям одинаково. Напротив, чем старше ребёнок, тем больше у него привилегий, но тем большую ответственность он несёт за свои поступки. Например, старшему сыну полагается больше карманных денег, он может свободнее пользоваться компьютером, да и спать он ложится позже. Эти привилегии родители дают детям открыто, но не вызывающе: так, чтобы все дети стремились с возрастом их добиться.

Старшие дети должны чувствовать вашу любовь к ним. Каждого ребёнка мы любим единственной любовью, и не стоит тщательно скрывать это. Чем больше мы стремимся к уравниванию, нивелированию наших чувств к старшим и младшим детям, тем скорее они усмотрят в этом вопиющую несправедливость.

Когда вы проводите время с детьми, не отвлекайтесь на другое, посвятите себя им полностью. Пусть мальчик почувствует, что он — ваш самый лучший старший сын, а девочка — самая любимая старшая дочь. Когда вы гуляете с одним из детей, не нужно всё время с тревогой думать о другом, говорить о нём, покупать ему подарки. В это время делить родительское внимание надвое недопустимо.

Замечено, что лучше всего адаптируются к рождению младших средние дети, да и старшим легче, когда есть средний ребёнок. Так что, родив второго малыша, не останавливайтесь на достигнутом. Также есть наблюдение, что дети-погодки спокойнее вос-



принимают рождение младших, мало чувствуют разницу, быстрее привыкают к другому младенцам. Труднее всего свыкнуться с рождением младших тем детям, которые в этот непростой период проходят так называемые возрастные кризисы — 3–4 года, 6–7 лет, 13–17 лет.

Антонина ШАПОШНИКОВА,
врач-психиатр

Первенцу – всё самое лучшее?

Разница в возрасте между детьми влияет на их интеллект — для оптимального интеллектуального развития детей перерыв между их рождениями должен быть не менее трёх лет. Самые высокие показатели интеллекта имеют обычно первые дети в семье. Это объясняется тем, что первенец в раннем детстве обычно получает больше материнского внимания, чем последующие дети. С ним матери чаще разговаривают, улыбаются и играют, его чаще держат на руках, а в более старшем возрасте ему больше читают и рассказывают сказки. В ответ первенцы, по сравнению с последующими детьми, более отзывчивы, жизнерадостны, они чаще улыбаются, проявляют любознательность, дольше могут играть с игрушками самостоятельно. Последующим детям матери уделяют меньше внимания: чтобы занять их, чаще используют телевизор, компьютер или оставляют играть одних.

По материалам исследования
Надежды Зыряновой,
кандидата психологических наук

Что там, на окне?

Комнатные растения статичны, безмолвны, и потому детский взгляд редко на них останавливается.

Куда интереснее смотреть на движущийся предмет — например, машинку с дистанционным управлением, братишку или спящих туда- сюда взрослых. Однако наблюдение за живой природой учит многому.



- Способности произвольно концентрировать внимание на каком-либо предмете или явлении. Специалисты свидетельствуют, что от этого умения во многом зависит успешность школьного обучения.

- Ответственности за живое: не полил вовремя — цветок завял.

- Умению вести самостоятельные наблюдения. Психологи давно заметили, что развитие мышления ребёнка тесно связано с процессом наблюдения.

- Логическому мышлению, умению устанавливать причинно-следственные связи: посадил семечко в землю — проклюнулся росток, который потом превратился в пышно цветущий куст. Для развития логического мышления предложите малышу отразить жизнь растения в рисунках роста.

- Трудовым навыкам. Сколько операций можно произвести с комнатным цветком — полить, подрыхлить, пересадить, сбрызнуть листья водой. Пусть эти действия малыш выполняет вместе с взрослым, а потом самостоятельно, и не эпизодически, а регулярно.

- Ассоциативному мышлению. Почему сансевиерию называют «щучьим хвостом», плющ — «берёзкой», бальзамин — «Ванькой мокрым», «огоньком»? Предложите ребёнку подумать и самостоятельно объяснить причину таких названий.

Комнатные растения — хорошая натура для юных рисовальщиков.



Для художественных занятий лучше выбрать цветущее растение. Покажите ребёнку, что нарисовать цветок можно по-разному: карандашами, фломастерами, красками, на белой или цветной бумаге. Рисуя, малыш учится сравнивать и исправлять свою работу в соответствии с натурой, видеть отдельные предметы, их форму, расположение, пропорции. Всё это требует определённой культуры восприятия, развитого аналитического мышления. Такие навыки начинают развиваться в возрасте пяти-шести лет.



Дети любят рисовать кактусы. Изобразить их можно самыми необычными способами. Например, тычком жёсткой полусухой кистью или скомканным листком бумаги. Такая техника используется для



того, чтобы наиболее выразительно передать колючую фактуру растения. Жёсткую щетинную кисть нужно немного обмакнуть в гуашь и без использования воды «настучать» овальную форму кактуса, держа кисть перпендикулярно столу. Кистью нужно именно постукивать по бумаге, а не водить. Изобразить кактус можно и вовсе без кисти. Возьмём небольшой лист бумаги, скомкаем его в комок, обмакнём в зелёную краску и оставим отпечатки в овале, изображающем кактус.

**Юлия КУЗНЕЦОВА,
Жанна МАЦКЕВИЧ**

Тот, кто чувствует себя взрослым

С пяти лет ребёнок вступает в старший дошкольный возраст. Для него начинается время активной подготовки к школе и стремительного формирования личностных черт.



Пятилетние дети чувствуют себя совершенно взрослыми, мудрыми и немного усталыми людьми — им кажется, что они уже давно живут на этом свете, всё познали и поняли. Если до сих пор ребёнок интересовал преимущественно окружающий мир, то в пять лет акцент его внутреннего, душевного внимания смещается на взаимоотношения людей. Дети в этом возрасте уже обладают прекрасным чутьём на любую неискренность и перестают доверять человеку, который однажды проявил её. Они чувствуют, когда ими пытаются манипулировать, и хотя не проявляют открытого протеста, но внутренне отгораживаются от таких людей. Человек в пятилетнем возрасте сомневается даже в том, любят ли его родители, действительно ли он им нужен? До сих пор взрослый был безоговорочным и непререкаемым авторитетом. В пять лет у ребёнка появляется критичность в оценке взрослых.

К этому возрасту у детей появляется способность удерживать в сознании цепочку взаимосвязанных событий. Они имеют представление о прошлом и будущем, о росте и развитии в мире живой природы, о процессе изготовления какой-либо вещи, приготовления блюда. Ребёнок пытается восстановить линию собственной жизни, задаёт вопросы взрослым: что он ел, как говорил, как спал в самом раннем детстве. Выяснение подробностей своей биогра-

фии естественно подводит его к вопросу: «Откуда я взялся?»

Задавая вам этот вопрос, пятилетний ребёнок интересуется не зачатием, рождением его физического тела, а тем, что есть «Я». Именно в этом возрасте у некоторых детей возникает вопрос о том, что значит умереть, появляется страх смерти. Многие дети боятся не столько того, что они сами могут умереть, сколько потерять родителей.

Пять лет — это время идентификации со взрослыми того же пола, что и сам ребёнок. Это подходящий возраст для того, чтобы приучать детей к традиционным видам мужского и женского труда: мальчик с удовольствием будет вместе с папой копаться в гараже или вскапывать огород, девочка поможет маме на кухне или в прополке овощей. Раньше в патриархальных семьях

детям после пяти лет поручали следить за младшими братьями и сёстрами, выполнять несложную работу по хозяйству. Если до этого возраста дети обоих полов ходили в одинаковых рубашках, то пятилетние мальчики надевали штаны с рубашкой, а девочки — сарафаны.

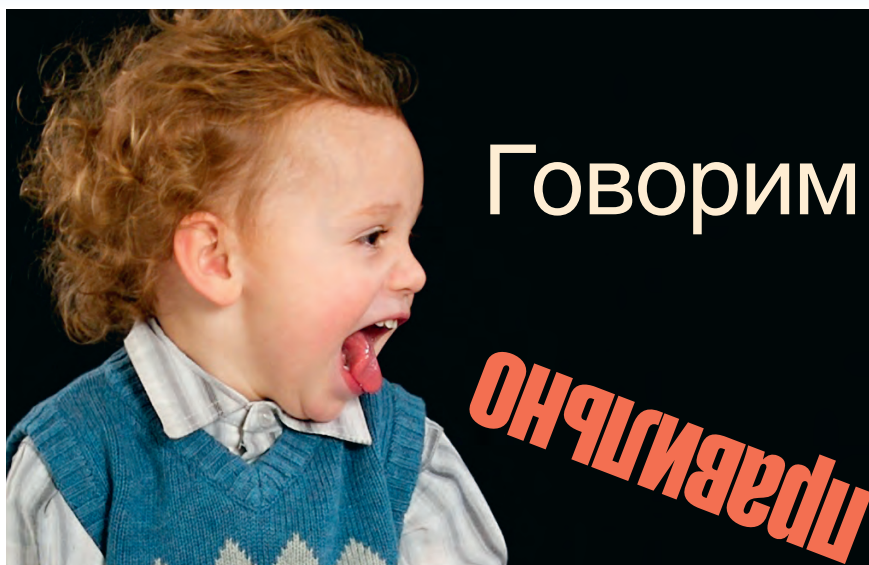
Пятилетние дети влюбчивы. Причём объектом влюблённости может стать человек любого возраста. Для мальчика, как для настоящего мужчины, возраст избранницы не имеет никакого значения, и ею вполне можете оказаться... вы сами. При этом дети очень ранимы и чувствительны к иронии. Поэтому обращаться с их чувствами следует необычайно деликатно. Девочка может сильно влюбиться в друга своего отца или в соседа-старшеклассника. Испытываемые терзания, желание видеть объект симпатий, общаться с ним, обидчивость сравнимы с силой первой влюблённости у подростков. Вместе с влюблённостью приходит и ревность. Нередко мальчики начинают ревновать свою маму к отцу, а девочки — наоборот.

Елена СОЛОВЬЁВА,
кандидат психологических наук

Гамлетовский возраст

Пятилетний возраст психологически аналогичен подростковому периоду с той лишь разницей, что на пороге юности процесс взросления напоминает извержение вулкана, а пятилетний человек проживает те же личностные проблемы в уединении «сада своей души».

Пятилетний ребёнок	Подросток
Интересуется взаимоотношениями между людьми всех возрастов и обоих полов. Обсуждает эту тему не с родителями, но со взрослыми, которым доверяет.	Обсуждает интересующие его темы со сверстниками из всевозможных социальных слоев.
Впервые осознаёт конечную перспективу человеческой жизни и задает вопросы: «откуда я?», «что значит «умереть?».	Решает вопрос смысла жизни ввиду её конечности.
«Откуда я?» — это вопрос не о зачатии, не о происхождении физического тела. Сексуальная энциклопедия не отвечает ребёнку дошкольного возраста на его вопрос.	Интересуется, откуда берутся дети. Механизм зачатия — именно то, что его интересует. Для подростка это вопрос не «про меня, а про них, про детей». Это разговор о его собственных возможных детях — объектах, которые могут сильно изменить привычную жизнь...
Смерть волнует большинство детей как возможность потери близких, прежде всего родителей.	Смерть волнует как угроза собственному существованию.
Возраст половой идентификации. Первые острые влюблённости. Возраст объекта любви роли не играет.	Тема взаимоотношений полов кажется самой важной. «Где чувство в силе — страшно пустяка; где много любят, малость велика».
Всё всерьёз и навсегда. Жениться.	Острые влюблённости. Возраст объекта любви может быть любым. Всё всерьёз и навсегда. Жениться. «Кто вертит кем, ещё вопрос большой, Судьба любовью иль любовь судьбой».



нок может подражать своим младшим братьям и сестрам, а также искажённой, неправильной речи взрослых. Отрицательно влияет на развитие речи детей и двуязычная среда. Разговаривая в раннем возрасте на разных языках, малыши часто переносят особенности произношения одного языка на другой, путает и смешивает их.

Педагогическая запущенность. Взрослые мало разговаривают с ребёнком, не обращают внимания на развитие его речи, не исправляют ошибки.

Недоразвитие фонематического слуха. Малышу трудно различать звуки русского языка. Например, смешиваются или заменяются друг на друга звонкие и глухие согласные («дорога» — «торока»), мягкие и твердые согласные («пятка» — «патка»), свистящие и шипящие звуки («жук» — «зук», «шапка» — «сапка»). Происходит и наоборот: недостатки в произношении звуков, особенно замены одних звуков другими, затрудняют формирование фонематического слуха. В дальнейшем эти проблемы могут стать причиной общего недоразвития речи и нарушений письма и чтения в школе.

Снижение слуха. Тугоухостью объясняется до 10% случаев нарушения звукопроизношения. Чаще всего при этом страдает различение шипящих и свистящих («ш» — «с», «ж» — «з»), звонких и глухих («г» — «к», «в» — «ф», «д» — «т», «б» — «п», «з» — «с», «ж» — «ш») согласных.

Недостаточное умственное развитие ребёнка. У детей-олигофренов в более чем 50% случаев отмечаются нарушения звукопроизношения.

Родителям рекомендуется не пренебрегать профилактическим осмотром малыша у специалистов, прислушиваться к их советам. Чем раньше обнаружена проблема и правильно поставлен диагноз, тем больше вероятность положительного эффекта исправления нарушений речи.

Екатерина МОЛЧАШКИНА,
учитель-логопед

Около половины детей, поступающих в первый класс, нуждаются в помощи логопеда из-за дефектов речи различной степени тяжести. Опишем наиболее лёгкий случай, который называется «дислалия».

Дислалия — это стойкое нарушение произношения одного или нескольких звуков речи. Оно выражается в том, что некоторые звуки либо совсем не произносятся (опускаются), либо искажаются до неузнаваемости, либо заменяются другими. Каковы причины?

Неправильное строение артикуляционного аппарата, например, укороченная уздечка языка. При этом дефекте движения языка затруднены, возможно нарушение звуков «ш», «ж», «ч», «щ», «л», «р». Правильному произношению звуков может мешать и язык — слишком большой и неповоротливый, или, наоборот, очень маленький и узкий.

Неправильный прикус. Нормальным считается прикус, когда при соединении челюстей верхние зубы на 1/3 прикрывают нижние. Нарушения прикуса могут быть разными: прогнатия — верхняя челюсть сильно выдаётся вперед, в результате нижние передние зубы не соединяются с верхними; прогения — нижняя челюсть выступает вперёд; открытый прикус — между зубами верхней и

нижней челюстей при их соединении остаётся промежуток. В одних случаях этот промежуток наблюдается только между передними зубами, в других — передние зубы соединяются нормально, а промежуток получается между боковыми зубами.

Неправильное строение зубов, зубного ряда. Например, к искажению звуков приводят большие расщелины между зубами. Неправильное строение нёба, например узкое, слишком высокое, мешает правильной артикуляции многих звуков. Губы — отвислая нижняя или укороченная, малоподвижная верхняя — тоже могут затруднять четкое произношение звуков «п», «б», «ф», «в», «м».

Недостаточная подвижность языка, губ, нижней челюсти. Она может быть вызвана неумением ребёнка удерживать язык в нужном положении или быстро переходить от одного движения к другому.

Неправильное воспитание речи в семье. Иногда взрослые долгое время суются с малышом, а это задерживает развитие у него правильного звукопроизношения. Дислалия возникает и в результате подражания. Ребё-

Вернуть энергию

Данные статистики впечатляют – проблемы с желудочно-кишечным трактом выявлены у каждого четвертого российского ребёнка. А к моменту окончания школы 75 процентов старшеклассников страдают от болей в животе.

Конечно, большинство проблем носят обратимый характер. Это и кишечные колики, и функциональная абдоминальная боль, и синдром раздраженного кишечника с запором или диареей. Однако если эти расстройства, чаще связанные с дисфункцией вегетативной нервной системы, эмоциональными перегрузками, нарушением питания, вовремя не лечить, они могут приобрести необратимый, хронический характер. Процесс формирования хронической патологии длительный. И, начавшись в периоде младенчества, чаще завершается к 8–10 годам.

Исследования специалистов Московского НИИ педиатрии и детской хирургии показали, что у большинства детишек с пищеварительными проблемами вы-

является «энергодифицитный диатез» — состояние, при котором нарушается энергетика организма. И это может служить одной из причин нарушений моторики пищеварительного тракта. Кроме того, подобные нарушения, сами по себе, способствуют истощению энергетических ресурсов, снижают аппетит и пр.

Одним из средств, способных поддержать организм ребенка является лекарственный препарат на основе L-карнитина — Элькар®. Это 30% водный раствор левокарнитина для применения внутрь. На основании многочисленных исследований и большого опыта клинического применения, Элькар® широко используется в педиатрии и, в частности, в детской гастроэнтерологии. Препарат практически не имеет противопоказаний, возможна лишь индивидуальная непереносимость.



Однако необходимо помнить, что перед его приёмом необходима консультация специалиста.

Светлана БЛАТ,
кандидат медицинских наук,
детский гастроэнтеролог

Рег. уд.: ЛСР-006143/10-300610

На правах рекламы

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

Будь здоров!

Советы врача

- Лучшее средство набраться сил — активный отдых, он во сто крат лучше пассивного «ничегонедельания». Занятия физкультурой должны доставлять радость, а не быть в тягость. Найдите детям занятие по душе — волейбол или футбол, ритмическая гимнастика, а может быть, плавание, лыжи или теннис...
- Чем младше ребёнок, тем чаще он должен есть. Дошкольникам рекомендуется пятиразовый приём пищи, школьникам желателно питаться четыре раза в день. Причём, распределение пищевого рациона учеников первой и второй смен несколько отличается друг от друга. Учащимся первой смены следует получать в первый завтрак (8 часов утра) 20% от суточного объёма калорий, столько же — во второй завтрак (11 часов утра), в обед (три часа пополудни) — 35% и на ужин (8 часов вечера) — 25% калорий. Для учеников второй смены завтрак (в половине девятого утра) дол-

жен составлять те же 20% суточных калорий, обед (после полудня) — 35%, полдник (после четырех часов вечера) — 20%, ужин (в половине девятого вечера) — 25%. Медики советуют: лучше съесть ужин самому, чем «отдать его врагу», как считалось ещё совсем недавно.

- Несмотря на обилие полуфабрикатов и множество предприятий готового питания, домашняя пища остаётся предпочтительной для кормления ребёнка. А сделать ее аппетитной совсем не сложно, достаточно красиво разложить приготовленное на тарелке, украсить свежими овощами или фруктами.

- Сон — важнейшее средство восстановления нервной системы. Кстати, не зря в народе говорят, что дети растут во сне. Оказывается, гормон роста — соматотропин — больше всего вырабатывается в ночные часы, а значит, в это время происходит наиболее интенсивный рост.

Сколько же времени надо спать ребёнку? По мнению одного из крупнейших педиатров, академика А.Ф. Тура, длительность сна 3–5-летнего ребёнка должна составлять около 12,5 часов, в 6–10 лет дети спят 10,5 часов, потребность в сне подростков младше 15 лет — не менее 8,5 часов.

- Дети учатся не только тому, что им говорят, но и тому, что они видят вокруг. В любом возрасте на них очень большое влияние оказывает пример родителей. Если в квартире постоянно ощущается легкий запах табачного дыма, значит, так называемое пассивное курение коснется всех ваших домочадцев: никотин и смолистые вещества обязательно проникнут в их организм. Ну а если вы курите во время беременности, ваш ребенок может пристраститься к никотину, еще не родившись на свет. Педиатры знают немало случаев, когда новорожденные дети курящих мамаш первые месяцы плакали, если не получали никотин с материнским молоком.

Валентина ЗАЙЦЕВА,
доктор медицинских наук



Рис. Павла Зарослова

Например, во время ссоры не цепляться друг другу в волосы, воздержаться от ударов, не говорить обидных слов. Можно зафиксировать эту договорённость на бумаге. Если дети пока не умеют читать, можно обойтись схематичным рисунком. Например, нарисовать двух драчунов и перечеркнуть этот рисунок. Дети очень внимательно относятся к всяким бумажкам, им важна подпись — их собственная, мамы и папы. Подписавшись, они будут стараться делать так, как договаривались. Такая «внешняя опора» однако не может работать долго, она хорошо действует в течение двух-трёх недель, а дальше её эффективность теряется. Разговаривая с ребёнком в нейтральное время, мы запускаем механизм предугадывания, предупреждения острой ситуации. Со взрослыми детьми разговаривать в таком ключе гораздо легче, чем с маленькими. Они лучше помнят о договорённости, лучше понимают смысл обязательств. Ребёнок-дошкольник не может ничего обещать, он может только постараться.

- Работа над проблемой продвигается успешнее, если все участники обсуждения возьмут на себя обязательства: «Ты будешь стараться не кусать, ты — не называть брата противными словами, а я постараюсь на вас не кричать».

- Полезно замечать маленькие изменения к лучшему, крохотные шажки, мгновения удачи. Чтобы конфликт не разгорелся, иногда бывает достаточно вспомнить то хорошее, чему уже успели научиться дети во взаимоотношениях друг с другом.

- Не фиксируйте свое внимание только на отрицательных сторонах поведения детей. Всячески поощряйте хорошее поведение. Сегодня они не ссорятся — обязательно скажите, что вам это очень нравится.

- Как поступить, если конфликт уже разгорелся и не на шутку полыхает? Просто разведите их в разные стороны, переждите. Постарайтесь сделать так, чтобы ваше спокойствие осталось непоколебимым, тогда дети смогут, помирившись, вернуться в ваш островок душевного мира.

Екатерина БУРМИСТРОВА,
семейный психолог

Если надвигается гроза

От кого в детстве получаешь больше всего тумаков и затрещин? От родного брата или сестры. И сам, конечно, отвечаешь им тем же. Что это — вражда? Нет, всё в порядке вещей. Некоторые дозы конфликтов считаются нормой.

От детских ссор больше расстраиваются родители, чем их участники. Но нужно уяснить себе, что конфликт не всегда является следствием вражды. Для ребёнка это выплеск эмоций, которые не удалось вместить в слова, выразить спокойно. Чем меньше возраст ребёнка, тем сильнее в его нервной системе возбуждение доминирует над торможением, тем чаще у него возникают отрицательно окрашенные эмоциональные состояния, которые выражаются в слезах, истерике, агрессии. И, конечно, самый удобный объект для агрессии — это брат или сестра. Общее правило, касающееся их взаимоотношений, гласит: чем меньше разница в возрасте у детей, тем глобальней между ними конфликт. Между однополыми детьми конфликтов происходит больше, чем у разнополых. Уровень напря-

жённости зависит от семейной обстановки. В неблагополучной семье происходит больше драк и ссор.

Как свести ссоры к минимуму?

- Правильно организовать пространство в детской. Отсутствие личного пространства у ребёнка, один ящик на двоих, один письменный стол — это ли не повод для разбирательств?

- Разбирайтесь с проблемой в нейтральное время, когда никуда не надо идти, никто не устал, все сыты, и никто ни с кем не ссорится. Дети в ходе стычки или конфликта плохо слышат не только родителей, но и друг друга, эмоции захлестывают их. В ситуации же, когда все сыты, спокойны и довольны, можно пообщаться на тему, что же мы будем делать, если вдруг у нас всыхнет война. Не нужно говорить общо и долго. Заранее продумайте ту мысль, которую вы хотите донести до детей.

Когда же буду я здоров?



Одна простуда сменяет другую. И так повторяется в течение всего учебного года. Как выйти из замкнутого круга?

■ Почему ребёнок часто болеет?

Состояние здоровья на 20% определяется наследственностью, на столько же — условиями внешней среды, на 10% — деятельностью системы здравоохранения, и на 50% — образом жизни. Какие факторы приводят к ослаблению иммунитета?

- Внутриутробное инфицирование, недоношенность или морфофункциональная незрелость малыша.
- Ранний переход на искусственные смеси.
- Тяжелые заболевания или оперативные вмешательства, длительный приём некоторых лекарств.
- Хронические заболевания (тонзиллит, аденоиды, гайморит и т.д.).
- Малоподвижный образ жизни, редкое пребывание на свежем воздухе,
- Несбалансированное питание (например, в рационе отсутствуют продукты животного происхождения или пища содержит большое количество углеводов, но мало белков и жиров).

■ Как быть?

Простуду легче предотвратить, чем лечить. Если ребёнок промочил ноги на прогулке — принимайте меры. Достаточно сделать ножную ванночку с горчицей на 10–15 минут, потом ноги обмыть проточной водой

и тщательно вытереть, надеть шерстяные носки. После дать горячее молоко или горячий чай с вишнёвым вареньем — вишня уменьшает воспалительные явления в горле. Из трав хорошо заваривать ромашку или шалфей.

Обеспечьте детям достаточную двигательную активность. Ребёнок, регулярно занимающийся физическими упражнениями, имеет большую работоспособность, более вынослив и силен, легче переносит жару и холод, меньше болеет простудными и другими заболеваниями, чем его сверстники, лишённые физической нагрузки. Он быстрее приспосабливается к новым условиям и климату, более устойчив к неблагоприятным внешним воздействиям. Активное движение способствует развитию сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Проводите закаливание, учитывая при этом особенности ребёнка. Понемногу увеличивайте продолжительность процедур, постепенно понижайте температуру воды (или воздуха). Закаливание нужно проводить регулярно, и если по каким-то причинам процедуры были прерваны, возобновлять их нужно с самого начала. Только при соблюдении этих правил можно добиться положительного эффекта.

Необходимо позаботиться о повышении калорийности питания часто болеющего ребёнка. Её нужно увеличить по сравнению с нормами примерно на 10–15%. Ведь многие дети в процессе восстановительного лечения получают физиотерапевтические процедуры, массаж, лечебную гимнастику, а всё это связано с большими затратами энергии.

Введите щадящий режим дня. Он должен включать достаточный по продолжительности ночной сон (10–11 часов) и при необходимости — дневной (1–1,5 часа), прогулки на воздухе — 2,5–3,5 часа, не менее чем четырёхразовое полноценное питание, игры, занятия по интересам, развивающие занятия.

Обеспечьте спокойную, доброжелательную обстановку в семье. Для часто болеющего ребёнка не стоит устраивать ежедневную гонку с одного занятия на другое. Не рекомендуется водить его в кружки первые 3–6 дней после болезни, и отложите всякие занятия во время болезни.

Наконец, не драматизируйте ситуацию. Ещё в древности врачи утверждали, что дети умеют «перерастать» свои болезни. И действительно, 90% часто болеющих детей к 10–12 годам перестают часто болеть. Такой ребёнок не имеет каких-либо отклонений в интеллектуальном развитии, и единственным ограничением при выборе образовательного учреждения для него является высокая интенсивность учёбы. Повышенную утомляемость и сниженную работоспособность у часто болеющих детей следует учитывать в процессе подготовки к школе. Поэтому остерегайтесь перегружать ребёнка, избегайте условий, чреватых физическим, эмоциональным и интеллектуальным перенапряжением.

Татьяна ПАРАНИЧЕВА,
кандидат биологических наук

Часто болеющими считаются

- дети до 1 года, если случаи ОРЗ наблюдаются у них четыре и более в год;
- дети от 1 до 3 лет — шесть и более ОРЗ в год;
- дети от 3 до 5 лет — 5 и более ОРЗ в год;
- дети старше 5 лет — 4 и более ОРЗ в год; длительно болеющие дети (более 10–14 дней).

Душ для носа

Есть люди, которые совсем не рады весне: с первыми теплыми лучами их начинают одолевать мучительные насморк и кашель, нестерпимо чешутся глаза. И так до поздней осени.

Те, кто страдает поллинозом, сразу поймет, что речь идёт об этом заболевании. Оно также носит название сенной лихорадки и проявляется весной — в апреле, когда начинают распускаться почки деревьев: берёзы, ольхи, лещины. Продолжается все лето (когда добавляется реакция на аллергены пыльцы различных трав), захватывая даже осень.

Наиболее подвержены поллинозу жители городов, а не сельских районов, где намного больше деревьев и трав, а связано это с экологическим неблагополучием промышленных центров, большим числом предприятий и высокой запылённостью воздуха.

Дигностируется поллиноз достаточно легко: подробное выяснение истории заболевания, чёткая сезонность проявления клинических симптомов, совпадение периодов пыления тех или иных растений позволяют врачу заподозрить наличие поллиноза. Следующий этап — постановка кожных аллергических проб вне сезона цветения подозреваемых деревьев и трав или иммунологическое исследование крови пациента.

Клинические проявления поллиноза весьма разнообразны, начиная от лёгкого насморка и вплоть до тяжёлых поражений кожи и приступов бронхиальной астмы. Однако же чаще всего это аллергический насморк — ринит — в сочетании с конъюнктивитом.

Насморк — воспаление слизистой оболочки носа. Любой насморк — сигнал неблагополучия в детском организме, которое может обернуть-

ся серьёзными осложнениями. Кроме того, он причиняет массу неприятностей: нарушается сон, ребёнок капризничает, не может нормально принимать пищу — заложенный нос мешает ему комфортно себя чувствовать.

Если не начать лечение вовремя, воспаление слизистой оболочки носа может распространиться и на другие отделы дыхательных путей, придаточные пазухи, носослёзный канал, слуховую трубу, барабанную полость. Осложнениями могут стать фарингит, ларингит, трахеит, бронхит, синусит, дакриоцистит, отит и другие.

Как же помочь малышу?

Обязательно научите его правильно высмаркиваться. Сначала необходимо освободить одну половину носа, затем другую. Если ребёнок или взрослый сморкаются неправильно, высок риск развития отита.

Для более эффективного освобождения полости носа от слизи, его предварительно нужно хорошо промыть. Существует множество средств для орошения слизистой носа. Однако при поллинозе лучше помогут те, которые не только промывают, но и снимают отёк.

Стоит обратить внимание на спрей для носа Квикс®. Он создан на основе воды Атлантического океана, богатой ценными минералами и микроэлементами, которые ценятся за свои противомикробные, противовоспалительные и антиаллергические свойства. Квикс® уменьшает отёк слизистой носа и облегчает дыхание. Он выпускается в

виде спрея, благодаря чему можно проводить «душ» всей полости носа, увлажняя и очищая её. Квикс® хорошо переносится, у него практически отсутствуют побочные эффекты (за исключением крайне редко возникающей аллергической реакции на морскую воду). Океаническая вода распыляется в виде мельчайших капелек. Эти капельки проникают даже в труднодоступные места носа, бережно вымывая пыльцу, бактерии, вирусы и раздражающие вещества. Благодаря капельному распылению в носу образуется целебное «облако» полезных минералов и микроэлементов, что способствует максимальному воздействию на слизистую носа.

Итак, Квикс®:

- Уменьшает отёк носовых ходов и облегчает дыхание.
- Активно очищает носовые полости и околоносовые пазухи.
- Увлажняет слизистую оболочку носа.
- Содержит только натуральные компоненты.
- Безопасен при длительном использовании.
- Не вызывает привыкания.



РУ ФСЗ 2008/03304 от 30.07.10

На правах рекламы

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

Чужих не надо!

Аллергия – реакция на чужеродные вещества, попадающие в организм. Их вторжение вызывает неадекватную реакцию, что и приводит к заболеванию.



Одно из наиболее частых проявлений аллергии – поллиноз. При его лечении часто используются антигистаминные препараты. Их действие основано на нейтрализации биологически активных веществ (например, гистамина), которые вызывают воспаление: покраснение, отёк, зуд.

Правильное применение противоаллергических препаратов обычно способствует облегчению или полно-

му исчезновению проявлений поллиноза. Эффективность антигистаминного препарата **Супрастин** проверена временем. Он прекрасно помогает при острых проявлениях аллергии, являясь средством скорой помощи: быстро снимает отёк, облегчает другие симптомы.

Кроме того, Супрастин обладает лёгким седативным эффектом, что немаловажно при поллинозе. Дело в том, что при аллергии повышается раздражительность, которая, в свою очередь, усугубляет заболевание, формируя, таким образом, «замкнутый круг».

Препарат для длительного лечения аллергии **Супрастинекс** – антигистаминный препарат третьего поколения, лишенный побочных эффектов (сонливости, снижения реакции и внимания).

Супрастинекс обладает тройным механизмом действия (антигистаминным, противовоспалительным и противоаллергическим) и блокирует как острую фазу аллергической реакции, так и хронические системные проявления. Полторагодичное исследование Европейского общества аллергологов и иммунологов доказали безопасность длительного использования препарата. Эффект от приёма Супрастинекса сохраняется в течение 24 часов. Его можно принимать независимо от еды в любое удобное время. Супрастинекс способен обеспечить купирование симптомов аллергических заболеваний, улучшить качество жизни.

При назначении врача можно использовать комплексную терапию (Супрастин для купирования острой аллергической реакции, далее Супрастинекс – для длительного лечения хронического аллергического заболевания)

На правах рекламы

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

Спасительная влага

Покраснели щёчки? Ребёнок беспокоен, плачет, постоянно расчёсывает себя? Скорее всего – это аллергический дерматит – одно из самых распространённых заболеваний в раннем возрасте. Как правило, оно связано с непереносимостью пищевых продуктов. Самые неприятные ощущения у малышей вызывает мучительный зуд. Страдания таких детей просто невыносимы: они расчесывают кожу даже во сне, нарушается весь нормальный ритм жизни ребёнка, а часто и всей семьи.

У грудных детей кожа может поражаться практически на любом участке лица и тела, а после года – чаще в строго определённых местах: запястьях, сгибах рук, ног, шее и лице.

Как лечить? Важно помнить, что только врач может рекомендовать подходящую программу лечения.

Кожа при атопическом дерматите теряет влагу, поэтому увлажняющие

средства – важнейший шаг в уходе за ребёнком. Их ежедневное использование предохраняет кожу от высыхания и в некоторых легких случаях может быть достаточным для контроля над заболеванием. Нестероидные противовоспалительные препараты помогают облегчить зуд, снизить вероятность обострения. Гормональные кремы и мази, назначаемые только врачом, могут быстро облегчить зуд воспаленной кожи при тяжёлых обострениях.

Задача по уходу за сухой кожей решается путём ее увлажнения и восполнения дефицита жиров с помощью специальных наружных средств Эксициал М Гидролосьон и Эксициал М Липолосьон. Гидролосьон используется для быстрого увлажнения. Содержание в нём жиров сравнимо с таковым в коже ребёнка и поэтому средство не создаёт эффекта «закупорки», что важно для малышей до года. Препарат лучше использовать

летом. Эксициал М Липолосьон обеспечивает длительное увлажнение, образуя на поверхности кожи тонкую защитную плёнку, удерживающую влагу. Он предназначен для увлажнения в холодное время. Постоянное использование гипоаллергенных средств Эксициал М Гидролосьон и Липолосьон, специально разработанных для базового ухода за кожей, помогает предотвратить обострения дерматита у ребёнка и ускорить его выздоровление. Нет ничего важнее для мамы, чем здоровый малыш!

На правах рекламы

RU.77.99.21.001.E.051297.12.11
RU.77.99.21.001.E.051298.12.11



Не могу учиться



ствует неравномерность в выполнении им различных интеллектуальных задач. Приведём несколько примеров.

Наташа — талантливая спортсменка, чемпионка края по художественной гимнастике, отлично танцует. Одна беда — читать не умеет. То есть нельзя сказать, что совсем не умеет — но читает медленно, а понимает прочитанный текст с третьего-четвертого раза, и то не всегда точно.

Миша на уроке не может организовать своё рабочее место, не работает с учебниками, не пишет в тетради, большую часть урока смотрит в окно. Его интересы ограничиваются историей Древней Греции; в этой области он специалист, много читает об этом и может часами рассказывать о своём увлечении одноклассникам.

Вася считает себя пропащим. Он усваивает всё, что видит по телевизору, много читает, но когда складывает 565 и 141, получает 10651. Когда ему указывают на ошибку, он не понимает, в чём она состоит.

На первый взгляд эти случаи различаются между собой. Но есть то, что их объединяет: у каждого из этих детей есть успехи в одной области и отставание в другой. Для того чтобы усвоить знания, каждый из них должен приложить значительные усилия. В первом случае существуют нарушения в области чтения. Здесь можно говорить о дислексии, неспособности быстро и правильно распознавать слова, осуществлять декодирование, осваивать навыки правописания. Во втором случае ребёнок страдает расстройством внимания, сопровождаемым гиперактивностью — у него есть трудности в восприятии и адекватной систематизации информации. Именно поэтому дети с подобным диагнозом воспринимают мир иначе, чем мы, и им особенно сложно в школьной формальной обстановке. В третьем случае мы наблюдаем дискалькулию — затруднение

Раньше в школах учились просто двоечники и хулиганы, а теперь оказывается, что у них есть диагноз.

Помнится, одной московской маме, долго, много и безрезультатно ругавшей своего ребёнка за невнимательность, забывчивость и ошибки при письме, я заметила, что, возможно, у него просто нарушена способность к обучению. Тогда она возмутилась: «Что он, шизофреник, что ли?!» Мне стало грустно, и я от души посочувствовала обоим: и ребёнку, от которого требуют невозможного, и маме, которая тщетно пытается сделать своего ребёнка успешным.

Давайте попробуем поставить все на свои места. Понятие «нарушение способности к обучению» появилось в американской психологической и медицинской литературе в 60-х годах XX века, в России этот термин ещё не получил широкого распространения. Нарушение способно-

сти к обучению — это не психическое заболевание и не умственная отсталость, это нарушение некоторых аспектов интеллектуальной деятельности, препятствующее процессу обучения. Обычно оно проявляется в стойком отставании в одной или нескольких областях знаний при наличии нормального (а иногда даже высокого) интеллекта. Ученые отмечают, что это свойственно 10–20% современных детей. Хочу отметить, что ребёнок не глуп — он нормален, а иногда и талантлив. Достаточно сказать, что этим нарушением страдали Альберт Эйнштейн, Билл Гейтс и многие другие выдающиеся люди.

О нарушении способности к обучению говорят в том случае, когда уровень интеллектуального развития ребёнка нормальный, но суще-

в понимании математических действий.

Специалисты не могут определённо сказать, чем вызваны эти проблемы; ясно, однако, что они имеют неврологические корни. Положение осложняется тем, что трудности в обучении неизбежно приводят к эмоциональным проблемам, снижению самооценки, возникновению неуверенности в своих силах. Важно и другое: во всех этих случаях ребёнок не успевает в школе не потому, что ленив, небрежен и не хочет учиться – нет, он просто не может по-другому. Он знает все правила, но делает ошибки. Он не хочет мешать на уроке, но его нервная система организована таким образом, что процессы возбуждения преобладают над процессами торможения.

Означает ли это, что с такими трудностями ничего нельзя поделать? Наш ответ: нет, ни в коей мере не означает. Однако, чтобы работать над проблемой, нужно сначала обратиться на неё внимание, понять, что она существует. Именно поэтому важно обратиться к специалисту (психологу, невропатологу). Какие же признаки должны насторожить нас в поведении ребёнка старше пяти лет? В этом возрасте малыш должен распознавать отдельные буквы и слоги, знать, что слово «доктор» начинается на «д» и кончается на «р», что «кошка у окошка» – это рифма, что в слове «корова» три слога. Если нет, то, может быть, стоит поговорить об этом с воспитателем или психологом детского сада.

Проанализируйте, существуют ли у ребёнка проблемы поведения? Они зачастую возникают из-за боязни не справиться с ситуацией. От бессилия он становится агрессивным. Страх перед чтением вслух заставляет его избегать книг. Неспособность к 10 прибавить 10 объясняется иногда закрепившимися ложными навыками – малыш получает в результате 200, потому что $1+1=2$, и ещё есть два нуля. То же происходит и с чтением, если он читает автоматически и не улавливает смысл. Возникает замкнутый круг: трудности в обучении – страх неудачи – проблемы поведения – воз-

никновение пробелов в усвоении учебного материала.

Как этот круг разорвать? Обратиться к сильным сторонам ребёнка, помочь ему поверить в себя. Уверенность в себе поведёт к успехам в тех областях, в которых он силён. Человек, который верит в себя и развивает свои сильные стороны, чувствует себя защищённым и сможет добиться успеха в жизни. Кто может помочь ему в этом? Родители и учителя. Прежде всего родителям стоит обратиться к педагогу (воспитателю в детском саду, учителю, школьному психологу) и выяснить, что ребёнку даётся трудно, а что легко, чем он любит заниматься, а чего избегает. Возможно, понадобится помощь специалиста по сенсорным и моторным проблемам, логопеда, психотерапевта.

Кроме психологической диагностики, направленной на проверку процессов и схем мышления, полезным может быть и дидактическое тестирование. Дидактическая диагностика указывает на трудности в обучении и осуществляет поиск решения этой проблемы. Два этих вида тестирования дополняют друг друга. Цель их состоит в том, чтобы помочь детям учиться, дать им стратегии, позволяющие опираться на сильные стороны интеллекта и обходить трудности. Обращение к невропатологу или детскому психиатру необходимо в том случае, если ребёнок страдает нарушениями внимания и гиперактивностью: врач может назначить лекарство, а сегодня мы знаем, что лекарственная помощь может быть действенной.

Что делать родителям, чтобы у ребёнка появился интерес к учебе? Прежде всего, убедите его, что вы на его стороне, что вы понимаете, как ему трудно, и поддерживаете его. Помогите ему найти занятие, которое не вызывает у него страха и позволяет чувствовать себя успешным (спорт, игра на музыкальном инструменте и так далее).

Что ещё?

- поменьше критики и побольше похвалы.
- настаивайте на неукоснительном соблюдении режима дня. Если



планы меняются, надо подготовить ребёнка к этим изменениям заранее.

- тренируйте у него гибкость мышления, побуждайте его сочинять рассказы, принимать нестандартные решения.
- разговаривайте с ребёнком о его чувствах, используя понятия «любовь», «ненависть», «зависть», «стыд», «злость».
- анализируйте вместе с ним ситуации из школьной жизни, старайтесь при этом не давать советов в категорической форме.

Ребёнок с синдромом нарушения способности к обучению – особенный, он живёт на планете, которая нам незнакома. Но если мы, находясь рядом, попытаемся понять его, – тогда все трудности преодолеем!

*Любовь МОШИНСКАЯ,
психотерапевт*

Факты

По данным Минздравсоцразвития России, среди современных первоклассников вдвое меньше абсолютно здоровых детей, чем среди их сверстников конца прошлого века (4,3 против 8,7%). Учащиеся 1-х классов имеют худшие показатели готовности к обучению: ниже интегральный показатель умственной работоспособности, а доля детей, имеющих недостаточный уровень развития школьно-обусловленных функций при поступлении в школу, почти удвоилась – с 21,2 до 41,4%.

Крепкий

орешек



Кто из нас не бился над школьными задачками? Теперь над ними сидят наши дети. Как бы им помочь?

Сложности с решением математических задач связаны с развитием у ребёнка так называемого клипового мышления — он видит на телеэкране сменяющие друг друга картинки, но не может установить между ними связь. Невозможность установить логические связи в задаче и является основной причиной трудностей, возникающих при её решении.

Учащийся начальной школы должен научиться выделять условие (то, что нам известно) и ответ (то, что необходимо найти), составлять план решения задачи, осуществлять выбор действия. На правильное решение наталкивает составление краткой записи условия задачи — в виде рисунка, чертежа, схемы. Можно поиграть в игру на воображение — представьте, какие действия и события происходят в задаче, и расскажите об этом подробно друг другу.

Далее предлагаем построить работу по следующему плану.

- Читаем задачу. Выясняем значение непонятных слов.
- Перечитываем еще раз только то, что нам известно — условие задачи. Уточняем, понятно ли ребёнку, что за действие выполняется и как оно происходит?
- Изучаем вопрос — что необходимо найти? Вопрос можно подчеркнуть волнистой чертой.

- Выделяем карандашом опорные слова в условии задачи. Как правило, это действия: «было», «уехали», «осталось». Это могут быть и главные действующие лица (Катя и Маша), какие-то предметы (полки, дома, магазины и так далее).

- Повторяем то, что известно и что надо найти. Поинтересуйтесь на этом этапе у ребёнка, что означает каждое число в задаче.

- Моделируем условие и вопрос задачи в виде рисунка, схемы. Например, задачи на движение можно оформить в виде чертежа. На начальном этапе ребёнок может воспользоваться таким приёмом, как выкладывание фишек, опорных предметов. Подумаем, можно ли сразу ответить на поставленный вопрос, всё ли нам известно? Так мы помогаем ребёнку выделить промежуточные вопросы. Сколько вопросов найдется — столько и будет математических действий.

- Составляем план решения задачи. Выберите действие, найдите недостающие данные. Повторяйте выполнение этого шага до тех пор, пока вы не ответите на вопрос задачи. Здесь важно обсудить, с помощью какого математического действия можно найти ответ на вопрос.

- Записываем решение и ответ.
 - Проверяем решение задачи.
- Особую роль играет заключительный анализ решённой задачи.

Предложите ребёнку ещё раз рассказать, как он её решал и почему выбрал то или иное математическое действие. Пусть найдёт решение в похожем задании самостоятельно. А теперь обсудите, чем задачи похожи, а чем отличаются. Почему мы их решаем одинаково? Найдите в учебнике задачу, которая будет решаться иначе. Обсудите, почему, например, одна из них решается сложением, а другая — вычитанием.

Помощником в работе могут стать памятки, раскрывающие алгоритм выполнения задания. Например, вот такой домик. При анализе задачи ребёнок выкладывает карточки с соответствующими данными на «кирпичики» дома. Если, например, в условии сказано, что было 5 синих и 2 красных шарика, он кладёт в основание «дома» карточки с цифрами «5» и «2». Затем поднимается выше, к карточке «решение» и там выкладывает действие «5+2», наконец, выкладывает крышу «домика» карточкой с числом 7. Когда ребёнок хорошо усвоил план работы, можно ограничиться простой записью с комментированием.



Чтобы закрепить уже усвоенный навык, предложите ребёнку составить задачу по готовому решению, по краткой записи, по рисунку. И еще один совет — старайтесь не на-taskивать, а учить детей размышлять самостоятельно, анализировать, доказывать, обращаясь к вам за помощью.

Елена ГУСЕВА,
учитель начальных классов



Гимнастика для глаз

Ученики первых классов проводят в статической позе – за уроками в школе и выполнением домашних заданий – треть суток. Как же устают от этого глаза! Поможем им отдохнуть.

Пальминг

Закрывать ладонью глаза так, чтобы они оказались в кромешной темноте. Основание мизинца (и правой, и левой руки) лежит на переносице, как мостик очков. Локти поставить на стол, сесть поудобнее. Спина

прямая, голову не наклонять. Попробуйте нарисовать в воображении приятную картину.

Круг

Предложите ребёнку мысленно представить большой круг. Теперь пусть он обведёт его глазами сначала по часовой стрелке, потом против часовой стрелки.

Квадрат

Представьте себе квадрат. Переводите взгляд из правого верхнего угла в левый нижний, затем – в левый верхний и правый нижний. Ещё раз одновременно посмотрите в углы воображаемого квадрата.

Покорчим рожи

Предложите ребёнку изобразить мордочки различных животных или сказочных персонажей. Гримаса ёжика – губки вытянуты вперед – влево – вправо – вверх – вниз, потом по кругу в левую сторону, в правую сторону. Затем пусть изобразит кикимору, Бабу Ягу, бульдога, волка, мартышку.

Раскрашивание

Закройте глаза и представьте перед собой большой белый экран.

Мысленно раскрасьте этот экран поочередно любым цветом: например, сначала жёлтым, потом оранжевым, зелёным, синим, закончить раскрашивание нужно самым любимым цветом.

Расширение поля зрения

Указательные пальцы обеих рук поставить перед собой, причём за каждым пальчиком следит свой глаз: за правым пальцем – правый глаз, за левым – левый. Развести пальчики в стороны и свести вместе. Свести их... и направить в противоположные стороны на чужие места: правый пальчик (и с ним правый глаз) в левую сторону, а левый пальчик (и с ним левый глаз) в правую сторону. Вернуться в исходное положение.

Часики

Развести пальчики и поворачивать ими. Левый пальчик – по часовой стрелке, а правый – против часовой стрелки. Следить глазами за пальчиками. Потом начать вращение в обратную сторону.

Светлана ГАМОВА,

кандидат педагогических наук
(упражнения разработаны по методу физиолога Г.А. Шичко)

Наша афиша

До 15 апреля в **Политехническом музее** ждут любителей точных наук на интерактивной выставке «IMAGINARY: глазами математики». В странах Европы и США эту выставку посетило уже более 250 000 человек. Посетители выставки становятся её активными участниками, им предоставляется уникальная возможность создать при помощи компьютерных программ собственные «произведения математического искусства». Таким образом, даже новичкам раскрываются красота и эстетика основополагающих математических функций.

24 апреля в **Галерее Ильи Глазунова** состоится театрализованное представление по мотивам сказок Йозефа Лады «Приключения средневекового дракона». Это истинный праздник для детей и взрослых. Музыканты ансамбля старинной музыки LaCampanella в исторических костюмах на аутентичных инструментах будут исполнять западноевропейскую музыку XIII–XVII веков. Где ещё можно увидеть такие инструменты, как блокфлейту, харди-гарди, табор-пайп, псалтериум, корнамуз, черангу, думбек?! Наряду с

профессиональными исполнителями в ансамбле играют музыканты-школьники.

В **Музее анимационного кино** открыта выставка «А может быть, ворона...» Она приурочена ко дню рождения основателя студии «Пилот» – заслуженного деятеля искусств, кинорежиссёра Александра Татарского. В экспозиции – пластилиновые куклы и декорации из современных проектов студии, а также – персонажи из фильмов, составивших золотой фонд российской мультипликации: «Пластилиновая ворона», «Следствие ведут колобки»...

В **Театральном музее им. А.А. Бахрушина** для детей дошкольного и младшего школьного возраста проходит детская образовательная программа «Волшебная страна – театр». Она включает экскурсию по залам музея и интерактивный спектакль по мотивам сказки Г.Х. Андерсена, в котором юные экскурсанты вместе с Феей театра примут участие и попробуют себя в роли актёров. И в завершение ко всему – подарки!

Марина САВАТЕЕВА,

экскурсовод



Материнская любовь — светлый источник, питающий всё живое. Нелёгкий груз и великое счастье доверено женщине — родить и вырастить ребёнка. Редакция хотела бы внести свой вклад в охрану материнства. Это цикл публикаций, основанных на реальных историях и рекомендациях ведущих специалистов, посвящённых этой проблеме.

Недавние исследования показали: в мире 76 миллионов беременностей были нежеланными, четверть из них закончилась абортами. В России из почти трёх миллионов беременностей только немногим более половины закончились родами, остальные — абортами. Послеоперационные осложнения — не менее реальная угроза жизни женщины. Чтобы побороть эту печальную статистику, специалисты гинекологи и эндокринологи работают над проблемой профилактики незапланированной беременности ради сохранения здоровья женщины.

На вопросы наших читателей отвечает доктор медицинских наук, профессор *Елена Витальевна УВАРОВА*.

Мне 29 лет, а сынишке — 5. Пока решила сделать «паузу» и через 2 года планирую родить второго ребёнка. Точно знаю, что аборт делать не буду. Много всяких ужасов слышала про оральные контрацептивы. Что посоветуете?

Я часто встречаюсь с предвзятым отношением к гормональной контрацепции. Попробуем разобраться, как действуют эти препараты и каковы риски их применения.

Современные противозачаточные препараты производятся в виде таблеток для ежедневного применения, ежемесячных или ежеквартальных инъекций. Каждый вид гормональных контрацептивов имеет свои преимущества. Одни могут понадобиться экстренно после незащищённого сексуального контакта (посткоитальная контрацепция), другие предназначены для длительного ис-

Помни, что я люблю тебя!

После землетрясения в Японии, когда спасатели добрались до развалин дома молодой женщины, они увидели её тело через трещины. Поза была очень странной — она опустилась на колени, как молящийся человек, тело наклонено вперёд, а руки что-то обхватывали. Рухнувший дом повредил ей спину и голову. С большим трудом лидер команды спасателей просунул руку через узкую щель в стене к телу женщины: может, она ещё жива? Но надежды не оправдались. Спасатели покинули дом, чтобы исследовать следующее рухнувшее здание. Но непреодолимая сила звала спасателя назад. Снова, опустившись на колени, он просунул голову через узкие щели, чтобы исследовать место под телом женщины, и вдруг вскрикнул от волнения: «Ребёнок! Тут ребёнок!» Вся команда тщательно убрала груды обломков вокруг тела женщины. Под ней лежал малыш, завернутый в цветастое одеяло. Мать пожертвовала собой ради спасения малыша. Когда дом рушился, она закрыла его своим телом. Маленький мальчик всё ещё мирно спал, когда руководитель команды взял его на руки. Быстро прибыл врач. Развернув одеяло, он увидел сотовый телефон. На экране было текстовое сообщение: «Если ты выживешь — помни, что я люблю тебя». Телефон переходил из рук в руки. Каждый, кто читал сообщение, плакал. «Если ты выживешь — помни, что я люблю тебя».

пользования в перерывы до и после рождения желанного ребёнка (постоянная контрацепция).

Методы посткоитальной контрацепции ещё пока мало освоены, хотя имеют очень высокий потенциал в предотвращении того колоссального числа медицинских аборт, которое производится в России до сих пор. Максимальный эффект достигается при их применении в течение 24 часов после незащищённого полового акта.

Средства постоянной контрацепции — комбинированные оральные контрацептивы. В Европе три четверти опрошенных женщин отметили надёжность этих препаратов, а каждая третья указала на их хорошую переносимость, улучшение своего физического и эмоционального самочувствия во время приёма этих средств, отсутствие побочных эффектов — например, набор веса или изменение характера менструаций.

Эффективность препаратов в основном зависит от соблюдения правил приёма. Состояние репродуктивной системы у женщин, принимающих комбинированные оральные контрацептивы, нередко сравнивают с ранними сроками беременности, являющейся, как известно, физиологическим, а не патологическим процессом. В эпоху отсутствия лекарственной контрацепции женщины детородного возраста могли иметь не более 20 реализованных зачатий, так как большая часть жизни приходилась на беременность и кормление грудью ребёнка. У современной женщины больше шансов забеременеть из-за более раннего, в 11–13 лет, первого менструального кровотечения, регулярной овуляции и более поздней менопаузы (в среднем в 51 год).

Интересно отметить, что у женщины, пользующейся комбинированными оральными контрацептивами длительное время — от одной желанной беременности, закончившейся родами, до следующей, не менее желанной беременности — репродуктивная система функционирует так же, как и у женщин, никогда не предохранявшихся и

имеющих 10–12 вскормленных грудью детей.

За полстолетия, прошедших с момента создания и применения первой гормональной таблетки, состав и дозы оральных контрацептивов существенно изменились — сократилась выраженность побочных реакций, возросла их надёжность.

Мнение о вреде длительного применения гормональной контрацепции (без перерывов на 2–4 месяца) кажется мне малообоснованным. Во время перерыва в приёме оральных контрацептивов нежеланная беременность возникает у каждой четвертой молодой женщины. Кроме того, перерыв в приёме препаратов может привести к нарушению обмена жиров и углеводов, вегетативным и психосоматическим расстройствам, уменьшению или потере терапевтических эффектов.

Есть исследования, которые доказывают благотворное действие комбинированных оральных контрацептивов на репродуктивную систему по мере увеличения продолжительности их применения. Согласно полученным данным, защитный эффект препаратов выражен гораздо сильнее у сексуально активных женщин, начавших приём комбинированных оральных контрацептивов в молодом возрасте. В процессе приёма этих препаратов в яичниках продолжают физиологические процессы созревания фолликулов с сохранением наиболее генетически полноценных яйцеклеток до момента отмены препарата. Благодаря этому применение таких средств предотвращает риск потери беременности на ранних сроках, рождения детей с генетическими дефектами и врождёнными пороками развития.

Приём комбинированных оральных контрацептивов благотворно влияет на женщин с явлениями андрогенизации. Что это такое? В период полового созревания женский организм начинает выработку как женских (эстрогенов), так и мужских половых гормонов (андрогенов). Если имеется небольшой избыток андрогенов, то увеличивается выработка кожного сала и по-

являются всем знакомые прыщи, угри, особенно их выраженные формы, сопровождающиеся себорей, воспалительными явлениями с образованием узлов, андрогенная алоpecia и лёгкие формы гирсутизма.

Чаще жирная кожа встречается у девушек до 25 лет, когда гормональный фон ещё не установился. Чтобы повлиять на причину появления прыщей, необходимо нормализовать гормональный фон. В этот период также важна и надёжная контрацепция с благоприятным влиянием на состояние кожи. Приём оральных контрацептивов уменьшает содержание андрогенов. В результате уменьшается жирность и сальность кожи и уменьшается количество прыщей.

Согласно данным некоторых исследований, предшествующее использование комбинированных оральных контрацептивов не оказывает отрицательного влияния на время возникновения беременности в незащищённых циклах. Чаще всего беременность возникает в первые четыре месяца после отмены препаратов, и далее вероятность забеременеть уменьшается в течение года. Более того, у женщин, принимающих противозачаточные средства, частота бесплодия в два раза меньше, чем у женщин, использующих барьерные методы контрацепции.

Комбинированные оральные контрацептивы последнего поколения могут рекомендоваться женщинам от первой менструации и до 40 лет, имеющим и не имеющим детей, с любой массой тела, сразу же после аборта или с момента окончания кормления грудью, но не ранее трёх недель после родов. Приём оральных контрацептивов рекомендуется строго под наблюдением врача.

Надеемся, что моя беседа поможет читательнице сохранить своё здоровье и построить счастливую, полноценную семью.

RU.CYP.11.10.01

www.tyzdorova.com

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ

8-800-200-54-00

«Департамент образования обучает, сотрудники Департамента здравоохранения лечат тело, а мы, сотрудники Департамента семейной и молодежной политики, лечим душу, даём поддержку и обучение семье, организуем пространство для общения и внутрисемейного развития» – говорит директор Центра «Восточное Дегунино» Галина Николаевна Пачеко-Рейнага.

Воспитание ребёнка, особенно первенца, задача сложная. Откуда молодая мама может, например, получить знания о речевом развитии? Из книг? Но ей, как правило, некогда читать. От врачей? Но педиатр, диагностируя речевые нарушения, обычно предлагает подождать до четырёх лет и потом уже обратиться к логопеду. А если семья попала в трудную жизненную ситуацию: ранний брак, нежелательный ребёнок, развод или отсутствие второго супруга вообще?! Как правило, такие родители не могут занимать активную родительскую позицию, потому что для них главная проблема – выжить!

На занятиях для детей от года до трёх лет, которые проводятся в Центре «Восточное Дегунино», развитие получает не только ребёнок, но и семья в целом. Благодаря присутствию родителей

Наш сад для дошколят

Как уберечь семью от неблагополучия – социального и психологического, избежать трудностей, вызванных неумением общаться, утратой семейных традиций? На помощь приходят столичные Центры социальной помощи семье и детям. ЦСПСид «Восточное Дегунино» – тому не исключение.



Занятия по раннему музыкальному развитию



Занятия в группе кратковременного пребывания для дошкольников

и их активному участию, малыш легче усваивает знания, быстрее адаптируется в коллективе, а все вместе, и родители и дети, приобретают бесценный опыт сотрудничества. Занятия проходят в игровой форме, один вид деятельности сменяется другим, всем интересно: а что же будет дальше? Через некоторое время родители, посещающие занятия, уже способны сами организовать развивающий досуг и игровую деятельность в своей семье.

На базе отделения дневного пребывания для детишек от 1 года до 3 лет проводятся занятия по музыкально-двигательному воспитанию, состоящие из трёх блоков – логоритмика, пластилинография и риторика. Музыка, воздействуя на

пульс, дыхание, моторику, помогает детям снять эмоционально-психическое напряжение, изжить отрицательные эмоции и заменить их на противоположные, обрести веру в себя. На занятиях по логоритмике у ребят развиваются двигательные навыки, умение владеть своим телом, координировать движения, согласовывать их с музыкой, ориентироваться в пространстве. Пальчиковые игры, подобранные соответственно лексической теме, развивают мелкую моторику, а значит, и речь. На занятиях педагоги также работают над пополнением лексического запаса детей, используя при этом интерактивное чтение, речевую ходьбу, рифмованные тексты. В группе – по 5–10 человек.

Как записаться? Набор в группу происходит в течение месяца.
Телефон для записи 499-767-58-87.

С апреля 2011 года в Центре на базе психолого-педагогического отделения работает группа кратковременного пребывания дошкольников от 4 до 7 лет. Занятия предусматривают всестороннее воспитание и укрепление здоровья детей, совершенствование у них основных видов движения, формирование познавательных интересов, устойчивого внимания, наблюдательности, расширение представления о родной стране, о государственных праздниках, о культурном и этническом многообразии народов России. Ребята, посещающие группу, учатся умению наблюдать, анализировать, сравнивать, выделять характерные признаки предметов и явлений окружающего мира. Работа в группах строится на чередовании развивающих занятий с игровой деятельностью. Выбор тем и очередности занятий зависит от возраста и индивидуальных особенностей детей. Для детей работает группа здоровья, предусмотрены занятия по развитию мелкой моторики и речи, психологические развивающие занятия, программа развития школьной зрелости «Умничка».

Как записаться? Набор в группу проходит в конце каждого месяца, кроме летнего периода. В группе занимаются не более 15 человек. Занятия проходят по адресу: **ул. Дубнинская, 45, корп.1.**
Телефон для записи 499-767-58-84.

Все занятия для дошкольников проводятся утром, с 9.00 до 12.00 по адресу: **ул. Дубнинская.ю 45.ю корп.1.**

ЦСПСиД «Восточное Дегунино» готов оказать помощь семье, начиная с ранних этапов её становления. Приходите к нам на занятия в клуб будущих мам, в семейный клуб «Очаг». Присоединяйтесь к нашей новой программе «Первый шаг» — она предназначена мамам, которые после длительного перерыва, вызванного уходом за детьми, хотят вновь устроиться на работу.

Прикорм – дело тонкое



Вопрос «Чем кормить ребёнка?» – самый частый, который задают мне родители на приёме. Вот я и решил предложить вашему вниманию, дорогие читатели, типичную беседу с мамой маленького ребёнка. Конечно, тема детского питания – очень сложная и требует индивидуального подхода. Но я постарался ответить на наиболее общие вопросы, которые волнуют большинство мам.

– *Моему сыну 6 месяцев. Я его кормлю грудью. Молока достаточно, мальчик хорошо кушает. А в поликлинике сказали, что нужно вводить прикорм. Зачем, если ребёнок и так поправляется?*

– После шести месяцев, если ребёнок питается только грудным молоком, он начинает испытывать дефицит в жизненно важных веществах. Особенно это касается железа. Если в этот возрастной период дополнительно не вводить его с продуктами питания, у малыша может развиться железодефицитная анемия. Она приводит к задержке интеллектуального и физического развития – ведь ткани организма хронически недополучают кислород, переносчиком которого является гемоглобин. В его состав и входит железо. А кроме того, введение прикорма необходимо для формирования процессов глотания и жевания. Вот почему возраст шесть месяцев и определён педиатрами как оптимальный для введения прикорма. Получается так: грудное вскармливание – не только питание, но и психологический комфорт малыша, а прикорм – «добавка» необходимых веществ.

– *Одна моя подруга попробовала детский творожок и говорит: «Ну и гадость! Как это можно давать ребёнку?»*

– Не следует забывать, что «детский» и «взрослый» вкусы – совершенно разные. Вот уж где верна поговорка «На вкус и цвет...» У взрослых людей вкус уже сформирован,

а у малыша – ещё в процессе становления. Поэтому в выборе пищи для ребёнка не стоит ориентироваться на собственные вкусовые пристрастия: то, что нравится вам, необязательно понравится малышу. Помимо этого, какая пища будет по вкусу ребёнку, во многом зависит от вас. Ведущие специалисты в области детского питания не рекомендуют начинать прикорм со сладких фруктов и каш, а также подслащивать и присаливать пищу до 5 лет. Тогда и потом не будет проблем со здоровым питанием.

– *Как лучше выбирать продукты для прикорма? Лично я сторонник «рыночного» подхода. Пришла на рынок, купила, сама приготовила. По крайней мере, знаешь, что даёшь ребёнку.*

– А вот как раз и не совсем так. Не секрет, что на рынке часто поступают не совсем качественные и проверенные продукты. Внешне, казалось бы, всё натуральное. А вот откуда привезли, где росло, чем обрабатывали или кормили? На эти вопросы, уверен, продавец на рынке или же в дорогом магазине искренне никогда не ответит.

Исследования российских учёных показывают, что непроверенные продукты могут содержать токсичные элементы (свинец, мышьяк, кадмий, ртуть, олово и др.), антибиотики, пестициды, нитриты, радионуклиды, гормоны и пр.

Поэтому, если мы говорим о детском питании и, особенно, о пита-

нии для детей раннего возраста, я сторонник продуктов промышленного производства. Во всяком случае, продукция адресная и есть с кого спросить. Кроме того, крупные именные компании, производители продуктов детского питания, дорожат своим авторитетом и прилагают все усилия для выпуска качественного питания.

В условиях современного промышленного производства детского питания осуществляется жесткий контроль качества сырья (мяса, молока, овощей, фруктов) и проводится тщательный подбор компонентов. В детском питании запрещено использовать заменители сахара, генномодифицированные ингредиенты, искусственные ароматизаторы и консерванты, ограничено использование вкусовых добавок. Детские продукты промышленного производства выпускаются на отдельных линиях, что позволяет гарантировать безопасность. Они имеют оптимальную и гарантированную степень измельчения. Только выполнение всех этих условий позволит нам быть уверенным в том, чем мы кормим своего ребёнка.



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



И малыш скажет:

Да!



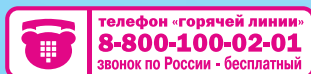
Детское питание «Тёма»

- Разработано с учетом потребностей детей первого года жизни.
- Соответствует российским требованиям к безопасности продуктов питания для детей раннего возраста.
- Позволяет составить сбалансированный рацион питания.

Все кисломолочные продукты «Тёма» обогащены пробиотиком *Lactobacillus GG* (ATCC 53103, LGG).

Био йогурты и детское молоко обогащены витаминами и микроэлементами.

Мясные пюре «Тёма» готовятся только из высококачественного охлажденного мяса с применением технологии «мгновенной пароварки», позволяющей сохранить в готовом продукте высокую питательную ценность.



www.mir-tema.ru



КРЕОН®

панкреатин

ферментный препарат №1 по числу назначений в мире¹

БОЛЕЕ 80% АКТИВНОСТИ ФЕРМЕНТОВ РЕАЛИЗУЕТСЯ В ТЕЧЕНИЕ 15 МИНУТ²

ДОСТОВЕРНО УСТРАНЯЕТ СИМПТОМЫ НАРУШЕНИЯ ПИЩЕВАРЕНИЯ И УЛУЧШАЕТ КАЧЕСТВО ЖИЗНИ ПАЦИЕНТОВ³

МИНИМИКРОСФЕРЫ — ТЕХНОЛОГИЯ ЗАЩИЩЕННАЯ ПАТЕНТОМ⁴



1. IMS Health, September 2010
2. Lohr JM, et al, Eur J Gastroenterol and Hepatol 2009; 21: 1024-1031
3. Stern RC, et al. Am J Gastroenterol 2000; 95: 1932-1938
4. Kreon® (pancreatin), Master SmPC, March 16th, 2010

Креон® (Креон®)

Регистрационный номер: Креон® 10000 — П N015581/01, Креон® 25000 — П N015582/01

Международное непатентованное название или группировочное название: панкреатин. Лекарственная форма: капсулы кишечнорастворимые. **Фармакологические**

свойства: ферментный препарат, улучшающий процессы пищеварения. Панкреатические ферменты, входящие в состав препарата, облегчают расщепление белков, жиров, углеводов, что приводит к их полной абсорбции в тонкой кишке. **Показания к применению:** заместительная терапия недостаточности экзокринной функции поджелудочной железы у детей и взрослых. Недостаточность экзокринной функции поджелудочной железы связана с разнообразными заболеваниями желудочно-кишечного тракта и наиболее часто встречается при: муковисцидозе; хроническом панкреатите; после операции на поджелудочной железе; после гастрэктомии; раке поджелудочной железы; частичной резекции желудка (например, Бильрот II); обструкции протоков поджелудочной железы или общего желчного протока (например, вследствие новообразования); синдроме Швахмана-Даймонда. **Противопоказания:** повышенная чувствительность к панкреатину свиного происхождения или к одному из вспомогательных веществ; острый панкреатит; обострение хронического панкреатита. **Применение при беременности и в период грудного вскармливания:** **Беременность:** с осторожностью, если предполагаемая польза для матери превышает потенциальный риск для плода. **Период грудного вскармливания:** во время кормления грудью можно принимать ферменты поджелудочной железы.

Способ применения и дозы: внутрь. Капсулы и минимикросферы следует принимать во время или сразу после каждого приема пищи, проглатывать целиком, не разламывать и не разжевывать, запивая достаточным количеством жидкости. **Доза для детей и взрослых при муковисцидозе:** доза зависит от массы тела и должна составлять в начале лечения 1000 липазных единиц/кг на каждый приём пищи для детей младше четырёх лет, и 500 липазных единиц/кг во время приёма пищи для детей старше четырёх лет. Дозировку следует определять в зависимости от выраженности симптомов, результатов контроля за стеатореей и поддержания адекватного нутритивного статуса. У большинства пациентов доза должна оставаться меньше или не превышать 10000 липазных единиц/кг массы тела в сутки или 4000 липазных единиц/г потребленного жира. **Доза при других состояниях, сопровождающихся экзокринной недостаточностью поджелудочной железы:** дозу следует устанавливать с учетом индивидуальных особенностей пациента, к которым относятся степень недостаточности пищеварения и содержание жира в пище. С основным приемом пищи в среднем требуется от 25000 до 80000 ЕД липазы, а во время приема легкой закуски — половина индивидуальной дозы. **Побочные действия:** **Со стороны желудочно-кишечного тракта:** тошнота, рвота, запор и вздутие живота — часто. Частота возникновения следующих неблагоприятных реакций была ниже или схожей с таковой при применении плацебо: диарея — часто; боли в области живота — очень часто. **Со стороны кожи и подкожных тканей:** сыпь — редко; зуд, крапивница — для оценки частоты случаев данных не достаточно. Взаимодействие с другими лекарственными препаратами: исследований по взаимодействию не проводилось. **См. полную информацию о препарате в инструкции по применению.**

ООО «Эбботт Лэбораториз»

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

www.gastrosite.ru
www.abbott-russia.ru

Abbott
A Promise for Life

ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ, О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ