

Издаётся с мая 1999 года

медицина  
психология  
педагогика



12+ [www.rebenok-info.com](http://www.rebenok-info.com)

Источник болезней.....с. 10  
 Кризис трёх лет.....с. 32  
 Полной грудью.....с. 57



# Семья и школа

ИММУНОМОДУЛЯТОР ДЕТОКСИКАНТ АНТИОКСИДАНТ

# Полиоксидоний®

Азоксимера бромид

БУДЬ  
ЗДОРОВ,  
МАЛЫШ!

**ПРЕПАРАТ ПЕРВОГО ВЫБОРА В КОМПЛЕКСНОМ ЛЕЧЕНИИ  
ИНФЕКЦИЙ, ОСОБЕННО У ЧАСТО БОЛЕЮЩИХ ДЕТЕЙ<sup>1</sup>**

- Возможность применения при разных сопутствующих заболеваниях любой стадии и степени тяжести, в том числе у пациентов с аллерго-, аутоиммунной и онкопатологией
- Не влияет на нормальные показатели иммунитета<sup>2</sup>
- Не нарушает естественных механизмов торможения иммунных реакций, не истощает резервных возможностей клеточной системы<sup>3</sup>
- Хорошая совместимость с другими лекарственными препаратами
- Побочное действие не выявлено<sup>4</sup>

**РЕКОМЕНДОВАН ПРЕЗИДИУМОМ  
РОССИЙСКОЙ АССОЦИАЦИИ АЛЛЕРГОЛОГОВ  
И КЛИНИЧЕСКИХ ИММУНОЛОГОВ (РААКИ)**

1. Е.А. Булаева, ФГБУ Российский центр аллергологии  
и иммунологии РААСЗ  
31. А.Тараскина, С.Семанова, ФГБУ НИЦ имени Вильямса,  
«Медицинский совет» №7, 2012  
2. Иксту для детей: инструкция к препарату  
3. Макаришвили А.А. Иммунолог №4, 2015

 **НПО  
ПЕТРОВАКСФАРМ**  
Препараты будущего – сегодня

[www.polyoxidonium.ru](http://www.polyoxidonium.ru)

Телефон горячей линии:  
**8 (495) 410-66-34**

**ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ**



**О**н едва шевелился под прозрачным льдом — огромный карп. Мы подогнали плот к краю большой полыньи, я лёг на живот и протянул руку под острый тонкий лёд. Карп не давался, я полз всё дальше, рискуя упасть: желание схватить добычу было сильнее страха. Наконец я вцепился в большое и скользкое тело. Карп уже засыпал на зиму, он едва двигался, слабо сопротивлялся и только вздрагивал. Я крепко сжал жертву.

Нас было трое: мой друг и я — мальчики из приличных семей, и Пашка, сын школьной уборщицы. Нас было трое, и этого оказалось слишком много, потому что плот стал погружаться в воду. Началась паника. Это был животный страх перед настоящей опасностью. Он скрутил нас холодом и приковал к плоту. Я сидел и тупо сжимал оцепеневшими пальцами своего карпа. А тот ловил воздух. Вдруг Пашка, не говоря ни слова, спрыгнул в воду, погрузившись по шею. Окружённый мелкими льдинками, он спокойно толкал наш плот к берегу, как будто над головой светило июльское солнце. А мы покорно и виновато позволяли себя спасать. Пашка вылез на берег и подал мне руку. Прежде чем схватиться за неё, я выпустил карпа в воду.

*Искренне ваши*  
**Анатолий ХАВКИН**

**РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ:**

**БЛОХИН Б.М.**

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

**БЕЗРУКИХ М.М.**

доктор биологических наук, профессор, директор Института возрастной физиологии РАО

**РЕАН А.А.**

член-корреспондент РАО, доктор педагогических наук, профессор

**КРАВЦОВА Е.Е.**

доктор психологических наук, профессор

**КЕШИШЯН Е.С.**

доктор медицинских наук, профессор

**КОНЬ И.Я.**

доктор медицинских наук, профессор

**КУТУЗОВ А.Г.**

доктор педагогических наук, профессор

**ОСОКИНА Г.Г.**

доктор медицинских наук, заслуженный врач РФ

**СИМКИН К.М.**

**СОНЬКИН В.Д.**

доктор биологических наук, профессор

**УВАРОВА Е.В.**

доктор медицинских наук, профессор

4

**Тема номера**

- 4 Семья и школа
- 8 Всем ребятам пример
- 10 Источник болезней
- 16 Только без нервов!

20

**Я расту**

- 20 Гимнастика для младенцев

24

**От года до трёх**

- 24 Учимся правильно слышать
- 28 Режим на все времена
- 32 Без руля и ветрил. Кризис 3 лет

36

**Дошколёнок**

- 36 Ребёнок и книга
- 38 Спорт для здоровья

42

**Я школьник**

- 42 Мудрость детства
- 52 То взлёт, то посадка

48

**Скажите, доктор**

- 48 Ручки, ножки, огуречик
- 50 Здоровье будущей мамы

60

**Семейная консультация**

- 60 Благие намерения

Отпечатано офсетным способом в ЗАО «ПК «Экстра М», Россия, Московская область, Красногорский р-н, п/о «Красногорск-5», а/м «Балтия», 23 км. Тип. № 14-11-00205  
Зарегистрировано в Федеральной службе по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор) Свидетельство о регистрации ПИ № ФС77-53335 от 22 марта 2013 г. Тир. 250 000 экз.  
Подписано в печать 14.11.2014

**РЕДАКЦИЯ:**

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

**Учредитель — ООО «Здоровая семья»**

Одобрено Департаментом здравоохранения г. Москвы

Адрес редакции: 127412, Москва, ул. Талдомская, д. 2, тел./факс: (495) 629 86 68, (499) 714 72 01, e-mail: mamapapa@mail.ru

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

*Нет, мы не рады, что мы пираты:  
Всю жизнь краснеем за чёрный флаг!  
Семья и школа, вы виноваты,  
Что нас толкнули на этот шаг!*



Рис. Павла Зарслова

# СЕМЬЯ И ШКОЛА

Есть дети, с которыми просто. Родители и педагоги наперебой хвалят таких малышей и друг друга: «Какая прекрасная школа!», «Какие ответственные мама и папа!» Но гораздо больше детей, у которых всё время что-то не получается, не складывается, а чего-то им просто не хочется. Сталкиваясь с трудностями, они растерянно озираются по сторонам, встречая такие же растерянные взгляды взрослых – учителей и родителей.

## ■ Кто виноват?

Любой человек очень тяжело переживает ощущение собственного бессилия. А после того, как его попытки изменить ситуацию не приносят ожидаемого результата, остается только одно – найти оправдания для себя. Так обстоит дело и с тяжкими обязанностями воспитателя. Родители и педагоги,

убедившись в тщетности своих стараний, начинают искать корень этих неудач. И буквально на поверхности лежат целых две причины «педагогического» кризиса: генетика (или наследственный фактор) и условия воспитания (фактор социальной среды).

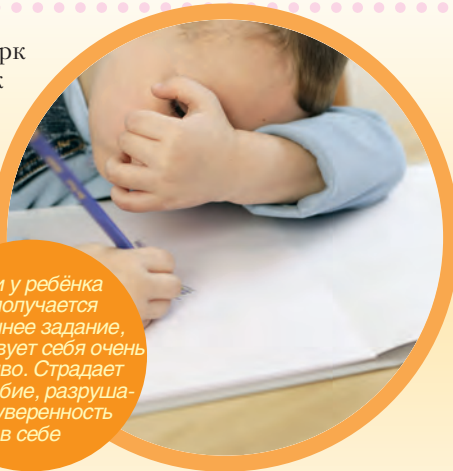
Проще всего списать всё на дедов. Как говорил король в

одном фильме-сказке, оправдывая своё сумасбродство: «Предки виноваты – паразиты! А сам я добряк, умница!» Очень похожие слова можно услышать и от некоторых родителей: «У нас бабушка вообще к математике была неспособна, я тоже с двойки на тройку перебивалась, – чего же вы от него хо-

тите?». Или: «Это вы почерк его папы не видели! Вот уж кто пишет, как курица лапой». И сразу всем становится как будто немного легче: гены виноваты — ну что с ними поделаешь? Не накажешь, в угол не поставишь, «переделай» эти гены тоже вряд ли удастся. Остаётся признать, понять, простить и принять эти ограничения, списав их на злокозненных предков. Это облегчение и для педагога — что уж тут поделаешь, такой попался материал для работы. Недавно слышал от одного учителя: «А вы его родителей видели? Это еще хорошо, что он вообще буквы складывать может, с такими-то мамой и папой!»

Такое объяснение снимает ответственность за успехи ребёнка и с семьи, и со школы, рекомендуя его будущее невидимым силам биологических законов. От взрослых, выходит, абсолютно не зависят индивидуальный образовательный маршрут и способности школьника. Родители и педагоги с облегчением разводят руками — они не виноваты в провале, а малыш обречённо сгибается под гнётом судьбы, в надежде, что его, наконец, оставят в покое.

Но, к счастью, это никогда не бывает окончанием истории. Хотя и соблазнительно найти далёкого предка, ставшего причиной неуспехов вашего ребёнка, школьные требования не берут в расчёт генеалогические нюансы. Конечно, все малыши имеют определённые врождённые особенности и ограничения. Лишь некоторые из них делают невозможным выполнение школьной



*Если у ребёнка не получается домашнее задание, он чувствует себя очень паршиво. Страдает самолюбие, разрушается уверенность в себе*

программы, хотя стоит признать, что разным детям для этого требуются разные усилия. Сетования на гены (предков, судьбу, провидение) приносят лишь мимолетное облегчение и немного помогают пережить чув-

ства вины, беспомощности и взаимного раздражения. Но чтобы добиться результатов, нужно двигаться дальше.

### ■ Жертва становится победителем

Если у ребёнка не получается домашнее задание, он чувствует себя очень паршиво. Страдает самолюбие, разрушается уверенность в себе, на смену им приходят тоска, отчаяние и нежелание что-либо делать. Когда рядом появляются взрослые и обнаруживают «катастрофу», чаще всего они ведут себя как тот погонщик, что бьёт и без того изнемогающую клячу. Это, конечно, не прибавляет ей прыти.

Но тут важно и другое: в ходе этого «процесса» мама и папа могут увидеть в своём малыше

не только злонамеренного лентяя, но и жертву тяжёлых обстоятельств ученической жизни. Вот с этого момента и начинается пинг-понг взаимных упреков взрослых: потому что, если есть жертва, то должен быть и преступник.

Родитель: «Разве можно такие сложные задания давать!»

Учитель: «Почему вы не контролируете выполнение уроков?»

Родитель: «Вы у ребёнка всё желание учиться отбили!»

Учитель: «А вы ему его и не привили!»

Родитель: «Да он в школу уже ходить боится!»

Учитель: «Зато в школе никого не боится! Воспитания — ноль!»

## Ребёнок пытается не сотрудничать со старшими, а противопоставлять их друг другу

Педагоги и близкие малыша, почувствовав своё бессилие, наперегонки обвиняют друг друга в неудаче. Обоим сторонам конфликта всегда проще переложить ответственность на оппонента, тем более, если они начинают слышать нотки обвинения с другой стороны. Им кажется, что они действуют из благих побуждений, защищая интересы ребёнка. Эти разбирательства превращаются в снежный ком взаимных упреков, недоверия и упрямства.

А что же малыш? Он быстро учится манипулировать этими разногласиями: «Мне такие уроки задали — вообще не понимаю, как это можно сделать! Все двойки получили!» Ребёнок делает всё возможное для того, чтобы у родителей сформирова-

лось максимально красочное и убедительное представление об ужасах школьной жизни. А с другой стороны: «Я уроки не сделал, потому что мне дома никто не может помочь, всем некогда, а сам я не справляюсь».

В такой ситуации есть и жертва, которая с удовольствием принимает на себя эту роль, и два спасателя, причём каждый из них уверен в собственной добродетельности и готов вести бои с «врагом». Наблюдая за такими отношениями взрослых, ребёнок подсознательно делает несколько выводов: он сам не отвечает за свои успехи; всегда есть кто-то, на кого можно свалить вину; если что-то не получается, найти оправдание будет несложно. Он учится не сотрудничать со старшими, а противопоставлять их друг другу, не выполнять учебную работу, а уваливать от своих обязанностей. И как это ни парадоксально, в данном случае именно жертва оказывается победителем.

Руководствуясь принципом «разделяй и властвуй», дети используют конфликты — но не себе на пользу, потому что знать больше они не будут и серьёзных успехов не добьются. Ориентируясь только на настоящий момент и сиюминутное удовольствие, малыши получают послабления и сочувствие с обеих сторон конфликта, хотя сами остаются в дураках — в прямом смысле этого слова.

### ■ Общее дело

Когда мне приходится выступать перед педагогами или родителями, обе стороны высказывают множество упреков и претензий друг другу. И тем, и другим кажется, что им только предъявляют требования и лишают возможности выска-

зывать своё мнение. И те, и другие часто настроены решительно и очень активно объясняют, доказывают, убеждают — такие воинственно-педагогические речи и мысли. К сожалению, очень немногие из них готовы и хотят договариваться, искать общие цели, просить совета, оказывать взаимную поддержку.

Сегодня в средствах массовой информации много говорят и пишут о том, что отношения между учителями и родителями очень изменились. Новшества системы образования дают больше полномочий мамам и папам и предъявляют повышенные требования к педагогам. Родители начинают верить в декларации, что школа теперь оказывает для них «услуги», но учителя упорно настаивают на том, что такой упрощённый подход к образованию невозможен и настойчиво говорят о необходимости восстановить уважение к профессии. Эти перемены, как видите, несут в себе заряд конфликтов, во всяком случае, в период преобразований. Ведь ни родители, ни учителя пока не понимают, чего они могут ждать и требовать друг от друга.

Но самое удивительное, что из этой круговерти претензий и конфликтов часто выпадает сам ребёнок. Пока взрослые пытаются отстаивать свои права и вменять друг другу всё новые и новые обязанности, он робко стоит в сторонке и не знает, что его ждёт. Теперь фактором судьбы оказываются не гены, а эти вселишьные взрослые, сошедшиеся в битвах титанов. Хотя, если быть до конца откровенным, победа ни одной из сторон не принесет малышу ничего хорошего.

Во время этих «состязаний» мы почему-то забываем о том, что главными задачами, успеш-

ное решение которых определяет будущее любого ребёнка, являются обучение и социализация. Педагоги, родители, воспитатели, администрация, социальные педагоги и даже работники детской комнаты милиции или комиссии по делам несовершеннолетних — только помощники в этом нелёгком труде. Их задача, как волшебных гномов в сказках, дать герою возможность сориентироваться, иногда подсказать дорогу покороче, помочь обойти препятствие, поддержать советом и дать инстру-

### Будь другом...

Невозможно переоценить важность позитивных и дружеских отношений родителей и малыша. Однако быть одновременно родителем и другом невероятно сложно.

По словам индийских психологов, проще всего взаимоотношения складываются, когда ребёнок совсем маленький. Для него мама и папа — это защитники, кормильцы и мудрецы, знающие ответ на любой вопрос.

Со временем ситуация меняется. Что делать родителям, дети которых вошли в подростковый возраст и стремятся сохранить свою «независимость»? Практический психолог из Дели Харшин Арора утверждает: быть родителем-другом значит всего лишь принимать своего малыша таким, как он есть, поддерживать и уважать в нём индивидуальность. «Вы уважаете своего ребёнка, считаете его личностью? Тогда дайте ему личное пространство. Дети обязательно это оценят и поверят, что вы готовы идти им навстречу».

В то же время быть другом для маленького человека не значит пытаться стать с ним на один уровень, изображать того, кем вы не являетесь — «крутого родителя», «своего парня». В результате вы можете просто утратить уважение детей. Ребёнок должен помнить, что родитель-друг — совсем не то же, что сверстник-друг, и ваши отношения не отменяют дисциплины и не означают баловство и вседозволенность.

Источник: [Timesofindia.com](http://Timesofindia.com)



## ■ Строим диалог

Неважно, педагог вы или родитель, сотрудничество семьи и школы — в ваших интересах. Иногда кажется, что добиться такой «гармонии» очень трудно, но всё не так страшно, если придерживаться нескольких простых правил и принципов.

Как и всё, что происходит в школе, диалог между учителями и взрослыми членами семьи имеет воспитательные цели (и последствия). Поэтому важно, чтобы ребёнок был включён в этот процесс не в качестве жертвы, которую защищают или опекают, а как активный и ответственный участник разговора, который нуждается в поддержке. Не требуйте от него чего-то, а просто спросите, как он сам видит это взаимодействие. Пусть сам решит, чем ему могут помочь в школе, а чем в семье — это делает маленького человека ответственным за собственные результаты. Не нужно брать на себя роль адвоката его интересов (в этом случае другая сторона также возьмёт на себя эту роль), предложите себя в качестве посредника.

Основание для любого взаимодействия — общие цели. А они у родителей и педагогов всегда есть. Хорошо, если разговор с этого и начинается: «Мы с вами хотим, чтобы повысилась успеваемость по русскому языку», или: «Нам надо вместе что-то сделать, чтобы ребёнок чувствовал себя спокойнее в школе и научился мирно выходить из конфликтов». Здорово, если эти цели удастся сформулировать в позитивном ключе: не чтобы чего-то не стало (двоек, драк), а чтобы что-то появилось (знания, хорошие отношения). Чтобы разговор вышел плодотворным, есть смысл заранее подготовить

свои предложения, записать их и согласовать с малышом.

В этот момент стороны иногда срываются на требования. Это вызывает протест, оправдания и взаимные упреки. Довольно часто так бесславно и заканчиваются встречи учителей и родителей, с сильным послевкусием раздражения и досады. Поэтому, пожалуйста, ничего не требуйте, а если столкнулись с таким поведением противной стороны, постарайтесь услышать за этим просьбу. Переспрашивайте после каждого: «Вы должны!..» — «Вы просите меня сделать то-то и то-то?».

Но лучше, если сначала вам удастся сказать о том, какой вы нашли выход из сложившейся ситуации, какую ответственность готовы взять на себя. И родителю, и педагогу часто кажется, что только он видит ту или иную проблему и борется с той. К сожалению, «партнёры» очень редко обмениваются мыслями и согласуют свои стратегии воспитания.

Замечательно, если удастся сказать о том, что вы видите и цените усилия другой стороны, замечаете достигнутые успехи, благодарны за определённые вещи. Это создаст атмосферу доверия и сотрудничества.

Наконец, после этого можно попросить помочь вам в очень конкретных вещах. Чем точнее и яснее то, о чём вы просите, тем больше вероятность, что вам пойдут навстречу.

Отлично, если у вас получится чёткий план совместных действий, в котором найдётся место и малышу, и педагогу, и родителям — ведь вы вместе идёте в одну сторону, и должны помогать друг другу. Несмотря на то, что понять «союзника» бывает очень сложно.

**Виталий СОНЬКИН,**

*психолог, гештальт-терапевт*

менты решения самых разных жизненно важных для малыша вопросов.

Взрослые должны помочь детям увидеть, что школа — это не тёмный лес, полный чудовищ, через который необходимо пробраться, чтобы прийти к какой-то непонятной цели. Школа — это если и лес, то полный возможностей, чудес и волшебства, добрых и отзывчивых существ, самых разных тропинок. Да, там можно заблудиться, но все вместе мы обязательно найдём выход, узнаем что-то новое и интересное. Попробуйте добиться того, чтобы ребёнок видел в школе ресурсы, а не препятствие. Учитель сложно объясняет? А может ли кто-то из одноклассников помочь и объяснить лучше? Вероятно, педагог сложно подаёт не весь материал, а только некоторые темы. Или при этом отлично показывает, как решать задачи.



## ВСЕМ РЕБЯТАМ ПРИМЕР

Один раз я наблюдала в электричке сцену: маленький мальчик доедал мороженое, а бабушка нетерпеливо спрашивала: «Ну, ты доел? Всё? Скорее отдай мне обёртку!» Когда малыш протянул ей фантик, бабуля вскочила и... выбросила его в открытое окно. У меня глаза полезли на лоб, а мальчик ни капельки не удивился. Казалось, он вообще не обратил внимания на бабушкин поступок.

**Н**етрудно смоделировать будущее: в детском саду и школе этому малышу будут рассказывать о том, что надо беречь природу и не бросать мусор мимо урны. Возможно, иногда желание поступить правильно у него будет бороться с воспитанной в семье привычкой сорить. Но, к сожалению, домашние обычаи возьмут верх над благими намерениями. Так устроена психика ребёнка.

Разговоры, даже самые красноречивые, не имеют на детей такого влияния, как действия близких взрослых. Мы часто используем это для достижения своих «родительских» целей. «Смотри, я делаю зарядку, а ты так сможешь?» Не ест кашу? Надо всей семьёй на неё с аппетитом наброситься и нахваливать при этом. Не засыпает? Нужно лечь рядом и выразительно засопеть.

Но период прямой педагогической линии очень короток. Многие четырёхлетние дети уже способны противостоять положительному примеру взрослых. Мой племянник, не желая есть прописанные доктором овощи, с удовольствием смотрел, как я их поглощаю, но сам пробовать наотрез отказывался, приговаривая: «Я не буду, а ты кушай на здоровье!»

Получается парадоксальная вещь — чем старше ребёнок, тем важнее для него положительный пример близких, но тем менее заметно их влияние в конкретных ситуациях. Как же подавать пример ребёнку, который уже способен противопоставить влиянию взрослых свои собственные желания? Всем своим поведением, образом жизни, способом общаться с окружающими, мировоззрением. И активно действовать. Звучит возвышенно, но по-другому сказать не получается.

Постараюсь объяснить свою мысль на примере. Одна из



самых распространённых жалоб родителей, которые обращаются ко мне, состоит в том, что ребёнок совсем не читает, кроме телевизора и компьютера его ничего не интересует. Многие мамы недоумевают, как это могло получиться, ведь они сами без чтения жить не могут. Следовательно, дети постоянно видят их с книгами, но почему-то положительный пример не работает.

Дело в том, что психика ребёнка формируется постепенно, и все дела, которые требуют усилий, он долгое время способен совершать только с помощью взрослого. Чтение — сложный процесс, и получать от него удовольствие могут лишь зрелые личности. Недостаточно показывать пример и надеяться мальшугу нотациями о пользе книг. Нужно много лет каждый вечер читать ребёнку вслух интересные для него произведения, возвращаться к их содержанию в разговорах, вместе выбирать новые книги. Не рассчитывать, что дети впитают ваш пример сами, как растения солнечный свет, а «внедрять» его небольшими порциями.

### Факты

Американские учёные обещают в ближайшее время найти способ решения проблемы дислексии у детей. Исследователи обнаружили, что ключом к развитию способностей к чтению является объём белого вещества головного мозга.

Учёные работали с 38 детьми, начиная с детского сада и до третьего класса школы. Удалось обнаружить, что белое вещество левого полушария (в височно-теменной области) значительно влияет на способности к чтению, говорению, изучению языков.

Глава исследования — Фумико Хоефт, адъюнкт-профессор университета Сан-Франциско (Калифорния, США). По его словам, развитие белого вещества головного мозга ребёнка при начале обучения показывает, каковы будут результаты в дальнейшем.

*Журнал «Psychological Science»*

Взрослые нетерпеливы, они рассчитывают на немедленный эффект от своих действий. Но он может быть весьма и весьма отсрочен. А в подростковом возрасте ребёнок будет активно бороться с вашим влиянием, копируя поведение своих приятелей. Часто это сильно огорчает и злит взрослых, но ничего не поделаешь, надо пережить. От близких требуются гибкость и твёрдость одновременно: с одной стороны, не «наседать» на детей с попытками образумить, с другой — продолжать показывать хороший пример и тонко регулировать поведение детей.

Недавно наша старшая дочь пришла домой сердитая и громко ругала прохожих. Мол, все переходят дорогу на красный свет, не могут дождаться зелёного сигнала, ещё и толкаются. «Я стою как столб и жду своего света, — гордо сказала дочь, — пусть меня все обходят!» А несколько лет назад она злилась от того, что на светофоре я застывала, как истукан, и ждала зелёного сигнала, в то время как она перебежала с другими пешеходами и нервно смотрела на мигающую с другой стороны улицы. Сейчас я просто назвала её умницей, а ехидные воспоминания оставила при себе.

Родительские установки напрямую влияют на психику ребёнка. Даже те, которые родители не очень осознают. Как сказал Масару Ибука, автор методики раннего развития детей: «Выражение лица ребёнка — это то, что воспитывается в семье». Помню четырёхлетнего мальчика, который наотрез отказывался лепить из пластилина на занятиях. Остальные детки с удовольствием работали, а этот малыш отходил от стола и категорично говорил: «Нет!» Постепенно мы смогли его «разговорить» и получили вполне внятное объяснение:

лепить — немужское занятие. Папа никогда не станет ёжиков из пластилина мастерить. А раз папа не станет, то и сын такой ерундой заниматься не будет. Я поговорила с папой, он очень удивился — у них дома вообще не было пластилина. Никогда никто из взрослых не говорил, что лепка — это глупости. Однако по поведению папы было видно, что он воспитывает сына «настоящим мужчиной», и пластилин в его доме, действительно, ненужная вещь.

Почему-то взрослые думают, что дети будут брать с них только хороший пример. Всему плохому, как известно, ребёнок учится в детском саду, в школе или во дворе. Но, как мудро сказал Фридрих Шиллер, «родители меньше пороки прощают своим детям те пороки, которые свойственны им самим». Механизм влияния взрослых на детей таков, что ребёнок может копировать не конкретные слабости папы или мамы, например, курение, а общий подход к жизни. Наблюдая, как родители курят в общественных местах, дети учатся пренебрегать своим здоровьем и невежливо вести себя по отношению к окружающим. Это может отразиться в самых разных сферах жизни. Ребёнок может стать грубым, пассивным, неприветливым. А взрослые будут сокрушаться: «Кто научил его плохому?!»

Народная мудрость гласит: «Помни, рано или поздно твой сын последует твоему примеру, а не твоим советам». Но быть положительным образцом для ребёнка вовсе не означает, что вы всегда очень «правильны» и стараетесь служить примером для своих детей. Нужно только понимать, что они всегда рядом и связаны с нами.

**Елена КРАВЦОВА,**  
психолог



# ИСТОЧНИК БОЛЕЗНЕЙ

Очень часто причиной проблем со здоровьем является сбой в работе нервной системы. Как следствие, нарушается деятельность внутренних органов – сердца, кишечника, дыхательного тракта. Такие заболевания называются психосоматическими.

**К**ак-то ко мне на приём пришла мама с ребёнком младшего школьного возраста. Они ещё ждали своей очереди в коридоре, когда я услышал, как молодая женщина громко, не стесняясь присутствующих, распекает сына: по-

чему он не читает книжку, а играет с мобильным телефоном? «Совсем дураком станешь! – кричала она. – И так уже «тройки» приносишь, а скоро вообще скатишься!» Через пять минут, видимо, устав кричать на малыша, перешла на других:

«Вы куда лезете без очереди?!» Наконец, досталось и нам, медработникам: «Да что они там делают, почему так долго?! Чай пьют целый день, нет у них на нас времени!»

Когда очередь дошла до них с сыном, я увидел подавленного, бледного ребёнка, которого уже месяц мучил непродуктивный кашель. Субфебрильная температура (37–37,2°C), при прослушивании грудной клетки – признаки обструкции, аллергические реакции неясного про-

исхождения, которые проявляются внезапным покраснением лица, рук и груди. В довершение всего — колебания артериального давления, что в таком возрасте бывает довольно редко, и периодические головные боли неясного происхождения.

Назначенные до нашей встречи медикаменты и физиотерапия оказались малоэффективными. «Ничего не помогает, — возмущенно продолжала мать. — Что за лекарства стали делать? Только деньги переводить!» Мальчик всё это время сидел, понуро опустив голову.

Я решил поговорить с ним наедине и попросил мать выйти в коридор. Несколько минут общения показали, что это спокойный, добродушный, но довольно закомплексованный ребёнок, которому с раннего детства внушали, что он непутёвый, бестолковый и ничего хорошего из него не получится. Ему нравилось рисовать, но мать постоянно твердила, что на эти глупости не стоит тратить время. Он хотел учиться играть на гитаре — но и эта тема стала запретной. В семье было принято делать только то, что разрешала мать. Для неё, постоянно чем-то недовольной или раздражённой, существовало лишь два мнения — её и неправильное.

Совсем неудивительно, что ребёнок стал рано и довольно тяжело болеть. Это были постоянные ОРВИ, которые осложнялись бронхитами. К школе ему был выставлен диагноз — хронический обструктивный бронхит и астма под вопросом. К этому перечню вскоре добавилась ещё и возможная гипертоническая болезнь. Со временем состояние малыша лишь усугублялось. Эти суровые диагнозы, которые, правда, пока не были оконча-

тельно подтверждены, вполне устраивали мать. Заглядывая в будущее своего сына, она понимала, что с астмой и давлением его не возьмут в армию. «И хорошо», — резюмировала она. Видимо, плохо представляя, какой тяжёлой может быть жизнь с такими недугами.

дача импульсов от нервных клеток к жизненно важным органам и мозгу. А это значит, что сокращается и выработка гормонов, необходимых для нормальной жизнедеятельности всего организма. Происходит сбой в обмене веществ, и это становится тем триггерным механизмом, ко-

## Каждый упрёк, особенно в грубой, на повышенных тонах форме, — тяжёлое испытание для нервной системы малышей

Ребёнок, которого родители постоянно подавляют, то и дело окриками, одёргивают, упрекают тем, что он медленно одевается, плохо умывается, приносит из школы не те отметки и занимается не тем, чего от него ждут, — рискует стать жертвой хронических стрессов. Нам только кажется, что ему всё как с гуся вода. На самом деле наши дети не отличаются железобетонной нервной системой, и каждый упрёк, особенно в грубой, на повышенных тонах форме, — тяжёлое испытание для нервной системы малышей. В ответ им хочется закричать, заплакать, нагубить, выразить своё несогласие, негодование. Но — нельзя. За слёзы мальчика опять будут упрекать: «Мужчины не плачут!» За грубость последует ещё более суровое наказание — лишение сладкого, прогулки с друзьями или похода в кино. И дети заставляют себя молчать, привыкая подавлять свои эмоции.

### ■ Молчать нельзя кричать

Так из-за постоянных стрессов на органическом уровне происходит подавление нейромедиаторов — рецепторов, с помощью которых осуществляется пере-

торый даёт толчок к развитию депрессивных расстройств и целого ряда других заболеваний. Врачи сегодня называют их психосоматическими.

Такие болезни можно долго лечить различными препаратами, но стойкого положительного эффекта не будет, если внутри семьи, между близкими людьми, не наладить нормальных доброжелательных отношений. Этот факт всё чаще и убедительнее демонстрирует медицинская практика. И в этих случаях успешное лечение ребёнка возможно лишь при активном участии нескольких человек — узкого специалиста, психотерапевта и родителей малыша, которые должны понять, что их роль в жизни ребёнка не сводится лишь к окрикам и командам. Ведь даже собаке необходима любовь и забота, а не только «Сидеть!» или «Лежать!» Что уж говорить про маленького человека...

Психосоматика — это, по сути, превращение негативных эмоций, чувств и переживаний (в том числе и скрытых) в физические симптомы. У взрослого человека большинство заболеваний имеют именно психосоматическую природу. С детьми происходит то же самое, только в ещё более острой

форме. Ведь, в отличие от нас, способных при желании в корне изменить свою жизнь — например, найти другую работу, — они беззащитны перед обстоятельствами и вынуждены посещать детский сад или школу, куда зачастую идти просто не хочется. Или возвращаться домой, где их ждут авторитарные родители, запрещающие делать то, что им нравится.

### ■ Болит живот? Это к контрольной...

Нередко ко мне обращаются мамы, дети которых страдают внезапно возникающими в школе негативными ощущениями — то вдруг резко заболит живот, то голова, да так сильно, что в глазах мутится и тошнит. При этом обследования не показывают никакой патологии. Начинаем разбираться, и выясняется, что это происходит на каком-то конкретном уроке, который ребёнок не любит, не понимает и боится, зачастую не признаваясь в этом ни себе, ни родителям. Иногда причиной кризиса становятся накопившиеся негативные эмоции, усталость и стресс, которые малыш носит с собой, как тяжёлый рюкзак, и не может от них избавиться. Нужно всего лишь изменить отношение маленького человека и его родителей к этой ситуации, объяснить ребёнку, что ему нечего и некого бояться, и вся симптоматика пройдёт сама собой.

Некоторые взрослые, узнав об этом, успокаиваются. Раз всё дело «в голове» — значит, это ерунда, «само пройдёт». Другие начинают даже распекать малыша: «Что ты мне голову морочишь? Вот я из тебя дурь-то выбью!» Такой подход в корне неверен. Проблемы, о которых идёт речь, ни в коем случае не



*Около двух третей маленьких пациентов, обратившихся к педиатру, имеют те или иные психосоматические проявления*

попытка вас обмануть. Ребёнок на самом деле страдает. Но, к счастью, в данном случае, как правило, мы имеем дело с обратимым процессом — психосоматическими реакциями, которые происходят лишь на функциональном уровне и не несут разрушительных последствий для организма. Однако если с ними не бороться, вполне вероятно возникновение психосоматического заболевания, которое иногда вызывает органические нарушения необратимого характера.

К психосоматическим заболеваниям традиционно относят бронхиальную астму, заболевания желудочно-кишечного тракта (язвенную болезнь желудка, гастрит и язвенный колит), дисфункцию щитовидной железы, нейродермит, энурез, анемию. Однако в последнее время исследователи все чаще говорят о том, что психосоматическую природу имеет также сахарный диабет первого типа, аллергия и онкологические заболевания. По статистике,

около двух третей маленьких пациентов, обратившихся к педиатру, имеют те или иные психосоматические проявления.

В каких случаях можно заподозрить, что ребёнок стал жертвой психосоматических факторов? Скажем, он не хочет ходить в садик или школу. По утрам у него поднимается температура, он постоянно болеет, заставляя маму в панике покупать всё новые и всё более дорогие лекарства и вызывать врачей. Но как только малыш остаётся дома — ему становится лучше, он весел, радостен и совершенно не похож на больного. Это означает, что ему физически плохо при столкновении с источником стресса и становится лучше, когда этот источник исчезает. Да и вообще, внимательно наблюдайте за своим ребёнком — когда и как у него начинается вызывающее ваше беспокойство недомогание. Возможно, желудок болит каждый раз перед контрольной, а голова — после выяснения отношений в школе или во дворе.

Впрочем, иногда причиной психосоматики оказывается и сама семья. Гиперопека родителей или притеснение личности малыша провоцирует появления целого букета хворей, которые проявляются самыми разнообразными физическими симптомами.

### ■ Страх – это опасно

Самому термину «психосоматика» скоро исполнится 200 лет. В 1818 году его придумал немецкий врач Иоганн Христиан Август Хайнрот. С тех пор вокруг этого понятия было много споров, но сейчас существует специальное направление в медицине и психологии, изучающее взаимосвязь телесных заболеваний и психики человека. Психосоматические проблемы возникают в том случае, когда ребёнку не удаётся удовлетворить свои потребности, в результате чего формируется постоянное «отрицательное» эмоциональное возбуждение. Оно получает отражение в телесных ощущениях, а иногда – и в патологическом процессе. Ведь между эмоциями и физиологией существует прямая связь.

**Выражением негативных эмоций являются: повышение артериального давления и частоты пульса, учащение дыхания, изменение секреторной и моторной активности пищеварительного тракта, изменение тонуса мочевого пузыря, напряжение скелетной мускулатуры, повышение свёртываемости крови.**

Общеизвестно, как чувствует себя человек, когда волнуется или боится. Появляется тяжесть в желудке и тошнота, жар, лоб покрывается испариной, руки

становятся влажными, иногда дрожат. То же самое происходит и у ребёнка. И так раз за разом. Эти эмоции, как энергия, не приходят из ниоткуда и не уходят в никуда. Они как бы «хранятся» внутри организма, а при постоянном повторении травмирующей ситуации накапливаются и рано или поздно вызывают болезнь.

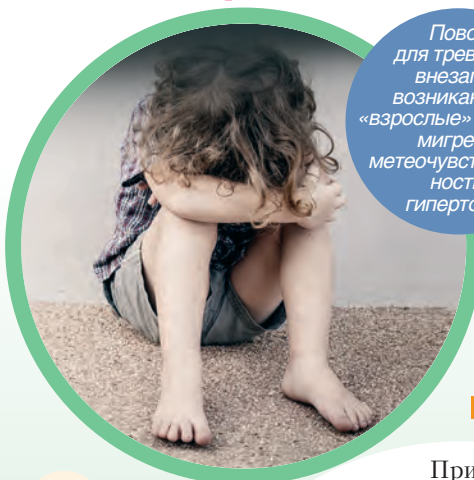
Существуют исследования, которые позволяют предположить, что психосоматические заболевания могут формироваться у младенцев и даже закладываться у эмбриона во время нахождения в материнской утробе. В последние годы появились сообщения о том, что у нежеланных детей обнаруживаются, помимо психологических проблем, различные соматические расстройства. Среди них – дистрофия при рождении, высокая частота респираторных заболеваний, бронхиты, пневмония, энурез, нейродермит, язва желудка. Но не менее опасны

стрессорные факторы для уже появившегося на свет человека.

### ■ Тактика и стратегия

Каждое психосоматическое заболевание специфично, поэтому работа с ним может проходить только в индивидуальном порядке. Соответствующее заключение можно сделать лишь после тщательного медицинского обследования. Параллельно проконсультируйтесь с психологом или психотерапевтом. Он поможет определить причину, то есть выявить «травмирующее событие». Затем проблему можно решать различными методами, специально подобранными для каждого ребёнка. Иногда бывает достаточно прислушаться к тому, что он хочет и чувствует, внимательнее к нему отнестись, попытаться создать дома доброжелательную и довери-





Повод для тревоги – внезапно возникающие «взрослые» болезни: мигрень, метеочувствительность, гипертония

образной защитой, способом бегства от трудностей. Именно поэтому психосоматическими проблемами важно начать заниматься как можно быстрее, с момента, когда у вас возникло подозрение, что дело тут не только в слабом здоровье ребёнка.

### ■ Как узнать, психосоматика ли это?

При психосоматическом заболевании реакция организма на рядовой раздражитель намного сильнее, чем обычно, — вместо лёгкого насморка начинается полноценная ОРВИ, а вместо типичной для человека аллергии в виде крапивницы — экзема или нейродермит.

В этом случае не проследивается роль генетики. То есть, если в роду ни у кого не было сахарного диабета или язвы желудка, и вдруг такой недуг возник у ребёнка, это верный знак пересмотреть свою жизнь.

Заподозрить неладное можно, если малыш стал чаще болеть на фоне изменения условий жизни — пошёл в детский сад, школу, спортивную секцию, не поладил с новой учительницей, пережил развод родителей...

Повод для тревоги — внезапно возникающие «взрослые» болезни: мигрень, метеочувствительность, гипертония. Во всех этих случаях надо обратить внимание педиатра на тревожные симптомы и попросить консультацию психотерапевта.

### ■ Памятка для мам и пап

Родительская любовь и искренняя забота (а это совсем не то же самое, что баловство и потакание капризам) для ребёнка не

менее важны, чем хорошее питание и полноценный отдых. Когда маленький человек «недоласкан» и «недолюблен», он пытается получить полагающиеся ему нежность и теплоту всеми доступными способами. И речь идёт не только об истериках и капризах. Малыш очень хочет обратить на себя внимание, а поставить прислушаться к себе, но иногда добиться любви близких ему удаётся только через болезнь. Так называемые часто болеющие дети, как правило, испытывают хронический стресс, и это одна из основных причин их проблем. Получается заколдованный круг, из которого вырваться самостоятельно они не могут. Любите своё чадо, общайтесь с ним, разговаривайте, активно интересуйтесь его жизнью, не дожидаясь, когда придёт болезнь!

Хронический стресс и постоянный дискомфорт в жизни (родительское раздражение, поноукание, домашние ссоры, школьные конфликты) подрывают иммунную систему ребёнка. Некоторые формы хронического тонзиллита или ангины у детей могут свидетельствовать о недостатке заботы, ласки и простого внимания со стороны родителей. А кожные заболевания у малышек порой красноречивее слов говорят о недостатке тактильных ощущений. Профессиональный опыт свидетельствует: такому ребёнку физически необходимо присутствие близкого человека, ваша теплота и забота, и если он всё это получит, болезнь отступит. Взрослым нужно всегда находить время для того, чтобы обнять и поцеловать свое чадо.

**Владимир ВОРОБЬЁВ,**  
доктор медицинских наук,  
профессор, психотерапевт



тельную атмосферу, устранить переживания, которые его мучают.

В случае с поступлением в детский сад может понадобиться «постепенное погружение» — например, начать с 1–2 часов пребывания в новой для малыша атмосфере, постепенно увеличивая время, чтобы он мог адаптироваться. Первокласснику также порой необходим один «выходной» на неделе. Не отдавайте его в школу сразу на весь день, забирайте первое время пораньше, подробно расспрашивайте о том, что произошло нового и хорошего, чему он научился сегодня.

Но далеко не всегда родители могут справиться с проблемой своими силами. Тем более что порой, даже не догадываясь об этом, сами становятся причиной детских стрессов. Такие болезни развиваются долго и незаметно, и увидеть связь между причиной и следствием порой может только специалист. Иногда помогает лекарственная терапия, подкреплённая беседами с грамотным психотерапевтом. Но если не обратиться к специалисту, симптоматика может возвращаться вновь и вновь: болезнь становится свое-



СТАРЫЙ  
ЛЕКАРЬ



АПТЕКА

ПРОГРЕССИВНАЯ ФОРМУЛА КРАСОТЫ

СКИДКИ до 20%



LIBRE  
DERM®

Colgate



STYX  
NATURCOSMETIC

URIAGE  
EAU THERMALE

ВАША ИДЕАЛЬНАЯ КОЖА  
VICHY  
LABORATOIRES

Bio-Oil®

LIERAC  
PARIS

Neutrogena®  
НОРВЕЖСКАЯ КОСМЕТИКА

Скидка действительна при покупке от 2-х товаров одного и того же бренда.  
Условия акции - спрашивайте у дежурного администратора.

(495) 38 000 38

Реклама. Предложение действительно до 31 декабря 2014 при наличии товара в аптеке.



ПРОФЕССОРСКАЯ  
ПЕДИАТРИЧЕСКАЯ КЛИНИКА  
здоровая семья

г. Москва, улица Флотская, дом 80/7  
многоканальный тел.: +7(495) 454 03 02  
[www.p-clinical.ru](http://www.p-clinical.ru)  
[www.clinical-p.com](http://www.clinical-p.com)

# ТОЛЬКО БЕЗ НЕРВОВ!



Рис. Павла Зарослова

Ребёнок каждый день переживает множество стрессов. Очень не хочется утром вставать и есть невкусную кашу, в темноте идти в школу или садик, получать не всегда хорошие и не всегда справедливые отметки, а потом ещё и оправдываться за это перед родителями.

**В** отличие от нас, всегда готовых постоять за себя, малыш зависим от воли и мнения взрослых, и поэтому стресс, который он переносит, всегда острее и тяжелее наших переживаний.

Впрочем, сам по себе стресс для маленького человека не вреден и в некоторых количествах даже полезен. Он помогает организму приспособиться к условиям окружающей среды. Чем лучше ребёнок адаптирован к этой эмоциональной встряске, тем выше его иммунитет.

## ■ Его величество стресс

В первый раз в такую ситуацию малыш попадает во время родов. В утробе матери он был защищён от любого воздействия окружающей среды, постоянно получал питание и тепло. После рождения у младенца изменяется тип кровообращения, расправляются лёгкие, он совершает первый вдох.

Следующая проблема, которую должен «решать» ребёнок, — поиск еды, необходимой для производства энергии. Наиболее опасными в плане разви-

тия гипогликемии (пониженного содержания сахара в крови) для новорождённого являются первые два часа жизни. В этот период младенец обязательно должен получить питание.

Еще одна стрессовая ситуация — переохлаждение. Новорождённый пока не может регулировать свою температуру тела, как взрослые. Это связано с малой прослойкой подкожно-жировой клетчатки и несовершенством процессов терморегуляции...

Одним словом, отрицательные



эмоции и мучительные поиски решения жизненно важных проблем сопровождают человека с первых мгновений существования. А что означает хронический стресс для ребёнка на биологическом уровне? В таких ситуациях расход энергии малыша увеличивается в десятки раз. Помимо энергии, расходуются микро- и макроэлементы из «неприкосновенного запаса» организма, а также образуется большое количество свободных электролитов, которые оказывают токсическое воздействие на клеточную стенку. Из-за этого она становится более проницаемой, и в клетки поступает множество различных веществ, в том числе и вирусов. Вот почему ребёнок, находящийся в состоянии хронического стресса, будет много и тяжело болеть.

### ■ Причина и следствие

Первой на стресс, как правило, реагирует **кожа**. У детей снижается тургор, появляется склонность к шелушению, образованию угрей. Очень часто у малышей из-за снижения количества витаминов в организме появляются заеды в уголках рта (хейлит).

Практически сразу же на проблему «откликаются» и **придатки** кожи. Волосы теряют свой цвет, становятся тусклыми, ломкими. Очень часто у малышей может развиваться очаговая алопеция. Это заболевание связано с повышенным выпадением волос. Характерным проявлением хронического стресса является и то, что дети грызут ногти. Из-за этого они имеют неровные края, происходит расслоение роговых пластинок. Кроме того, у малышей с такими проблемами можно наблюдать стёртость верхней кромки зубов из-за постоянного скрежетания ими.

Постоянные негативные эмоции вызывают нарушения и в **нервной системе**. Это может проявиться в виде проблем со сном (бессонница, беспокойный сон, крик или разговоры во сне), появлении различных тиков. А при длительном течении стрессовых ситуаций довольно часто происходит поражение **желудочно-кишечного тракта**, которое может проявляться в виде болей, тошноты, рвоты, поноса или запора.

Как мы уже говорили, из-за уменьшения количества витаминов в организме ребёнка происходит снижение его барьерных систем, что негативно действует на иммунитет и проявляется в частых простудных заболеваниях — **ОРВИ, грипп, ангина, бронхит**. У детей могут обостряться и уже имеющиеся заболевания — например, **гастрит** или **язва желудка**.

Всё чаще педиатры говорят о возникновении у детей так называемого психогенного **кашля**, который может длиться очень долго — месяцами, иногда даже годами. Это постоянный, навязчивый сухой кашель, который может проходить при переключении на интересное занятие, чтение стихов или игры. При обследовании, как правило, не выявляются никакие органические патологии,

Частый стресс приводит к ухудшению течения бронхиальной астмы, усиливает проявления дискинезии желчевыводящих путей. У девочек он может вызвать нарушение **менструального цикла** вплоть до его отсутствия (аменорея).

### ■ Как бороться?

Полностью избавить ребёнка от стресса невозможно, да и не нужно. В будущем он обязательно столкнётся с этой проблемой, и должен научиться справляться с ней. Важно, прежде всего, **оградить малыша от стрессирующих факторов**, которые могут привести к тяжёлой болезни. Родители должны позаботиться о том, чтобы маленький человек не страдал от домашнего или школьного насилия, не «носил в себе» тяжёлые, на его взгляд, проблемы, которые со временем «прорастают» хроническими недугами.

Проводите больше времени с детьми, интересуйтесь их жизнью, старайтесь участвовать в решении их проблем, будьте с ними искренни и доброжелательны.

Кроме того, ребёнок должен получать сбалансированную пищу, богатую **белками, углеводами и витаминами**. Очень важно наличие в рационе свежих овощей и фруктов. А некоторые продукты питания, например, бананы, содержат ещё и

**Стресс в некоторых количествах полезен. Он помогает организму приспособиться к условиям окружающей среды**

хотя это заболевание может по-настоящему мучить ребёнка. Такой кашель относят к разновидности нервных тиков, и возникает он, чаще всего, из-за домашнего насилия, жестокого обращения взрослых, нежелании считаться с интересами ребёнка.

эндорфин («гормон счастья»). Очень важно поступление в организм витамина С, который в большом количестве содержится в цитрусовых. Если у малыша аллергия, можно использовать поливитаминные комплексы. Хорошее воздействие на организм оказы-

вают поливитамины, содержащие селен, который обладает антиоксидантными свойствами.

В тяжёлых случаях, если стрессовые ситуации никак не удаётся «преодолеть» и малыш продолжает страдать, обязательно обратитесь за помощью к психологу, психотерапевту и даже психиатру.

### ■ Научите ребёнка справляться со стрессом

• Если вы видите, что малышу трудно, поговорите с ним об этом, выслушайте и предложите посильную помощь. Не стесняйтесь привлекать к проблемам вашего ребёнка тех людей, которых он считает авторитетными, и тех, кто профессионально работает с детьми.

• Все люди нуждаются в том, чтобы иногда избавляться от переполняющих их сердца и души эмоций. Взрослые могут контролировать себя, а дети ещё не умеют держать свои чувства в узде. Поэтому им нужен выход. Таким выходом может стать хобби, откровенные беседы или просто ведение дневника. Малыш, который имеет возможность выговориться, выпустит пар, гораздо легче перенесёт любые неприятности.

• При стрессе у детей вся нагрузка ложится на психику, поэтому, чтобы в организме не было дисбаланса, необходима физическая нагрузка. К тому же занятия спортом помогают выработать эндорфинов, что способствует нейтрализации стрессов. Необязательно записывать ребёнка в спортивную секцию, особенно если он не большой поклонник спорта. Но велосипед, бассейн, ролики могут стать хорошей альтернативой. Особенно если вы составите своему чаду компанию.

• В моменты, когда происходит что-то неприятное, даже



При длительном течении стрессовых ситуаций довольно часто происходит поражение желудочно-кишечного тракта

взрослый человек не всегда верит, что трудностям когда-то наступит конец. А ребёнку кажется, что наступил конец света. В этот момент ему нужна ваша поддержка и уверенность в том, что хорошие времена не за горами. Помогите ему увидеть решение тех проблем, с которыми он столкнулся, объясните, что жизнь всегда «в полосочку», и тёмные полосы обязательно сменяются на светлые.

• Вместе с малышом найдите эффективные способы для расслабления. Стресс у детей вызывает состояние постоянного напряжения, которое хорошо снимают прогулки в лесу или парке, общение с друзьями, совместный поход в кино. Попробуйте устроить совместный праздник.

• Постарайтесь заранее подготовить ребёнка к тому, что ему предстоит. Объясните, что будет происходить, например, в больнице во время визита к врачу, сводите его в новую школу ещё до начала занятий. Причиной постоянного стресса могут быть и завышенные ожидания родителей. Подумайте, не стоит ли снизить требования к малышу хотя

бы на время.

• Для любого ребёнка развод родителей — огромный стресс, который оставит след на всю жизнь. Часто развод сопровождается чувством вины малыша за то, что он не смог удержать маму и папу вместе, страхом потерять родительскую любовь или озлобленностью за то, что один из дорогих людей уходит. Старайтесь поддерживать теплые чувства при общении с маленьким человеком, поговорите с ним, скажите о том, что всегда будете любить его. Важно устраивать встречи с ушедшим из семьи родителем. Постарайтесь не выяснять отношения в присутствии ребёнка, чтобы не травмировать его ещё сильнее.

• Не лишайте малыша детства раньше времени. Не оставляйте его наедине с проблемами, не бросайте на произвол судьбы, не ожидайте от него взрослых поступков. Будьте рядом, старайтесь понять, что у него на душе и чем вы можете помочь, и тогда никакие стрессы не будут вам страшны.

**Ольга ПОТЯНОВА,**  
врач-педиатр



# Дочки- Сыночки

СУПЕРМАРКЕТ ДЕТСКИХ ТОВАРОВ

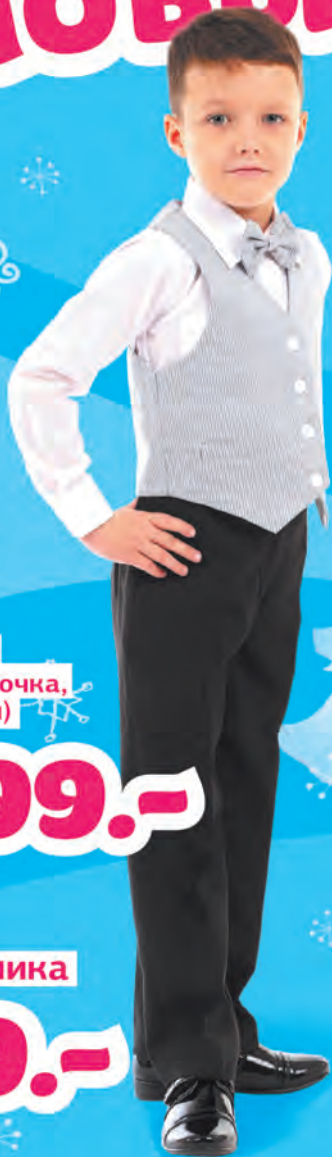


10.12.14 - 31.12.14

**Цены радуют всегда!**

[www.dochkisinochki.ru](http://www.dochkisinochki.ru)

# С НОВЫМ ГОДОМ!



**Комплект**  
(сорочка, бабочка,  
жилет, брюки)

**1199.-**

**Туфли**  
для мальчика

**799.-**



**Платье**

**899.-**

**Туфли**  
для девочки

**799.-**

**С НАМИ ВЕСЕЛЕЕ!**



# Гимнастика для младенцев

Оптимальный мышечный тонус – один из главных критериев нормального психофизического развития ребёнка.

**К** сожалению, на первом году жизни многие дети страдают от неврологических расстройств, одним из основных симптомов которых является синдром нейро-мышечной дискинезии, то есть нарушение мышечного тонуса.

Наши специалисты разработали комплекс физических упражнений, который помогает укрепить основные группы мышц малыша, нормализовать мышечный тонус и повысить двигательную активность ребёнка.

## ■ Комплекс лечебной гимнастики для детей 1–3 месяцев.

**Упражнения для верхних и нижних конечностей** (повторять 3–4 раза).

### • Круговые движения стоп

Ребёнок лежит на спине. Взрослый одной рукой фиксирует голень, другой совершает плавные круговые движения стопой.

### • Поочерёдное сгибание-разгибание ног

Младенец лежит на спине. Одна рука мамы или папы оказывает давление на колено, по-

могая разогнуть ногу, вторая остаётся под стопой и выводит пальцы ребёнка в правильное положение.

### • Одновременное сгибание-разгибание ног

Малыш лежит на спине. Взрослый плавно совершает нужные действия его ножками.

### • Поочерёдные круговые движения ног (кнаружи)

Ребёнок лежит на спине. Ноги согнуты в тазобедренном и коленных суставах, приведены к животу.

• **Одновременные круговые движения обеих ног**

Лежа на спине. Ноги согнуты в тазобедренном и коленных суставах, приведены к животу.

• **«Бокс»**

Ребёнок лежит на спине. Вложив большие пальцы рук в кисть малыша, взрослый производит поочерёдное сгибание-разгибание рук.

• **Поочередные круговые движения кистей рук**

Малыш лежит на спине. Мама или папа совершают плавные круговые движения кистями младенца.

**Рефлекторные упражнения**

• **Подтягивание за руки**

Младенец лежит на спине. Вложите большие пальцы в руки малыша, легко надавливая в центр ладони. Подтягивайте за руки, до положения полуседа. Если голова запрокидывается назад, фиксируйте её рукой, сгибая в шейном отделе позвоночника. Привлекайте внимание игрушкой, стимулируя активное удержание головы. При подтягивании за руки легко надавливайте ребром ладони в области верхней трети предплечья (локтевого сгиба), стимулируя сгибание руки.

• **Рефлекторное ползание**

Ребёнок лежит на животе, ноги согнуты, опора стоп о ладонь взрослого. Для облегчения выполнения гимнастического упражнения рекомендуется подвести одну руку под грудь малыша и слегка приподнять его (1,5–2 метра).

• **Рефлекторная ходьба**

Малыш стоит с поддержкой под мышки. Немного наклоняя корпус вперед, стимулируем шаговые движения. Если рефлекс ослаблен, лучше выполнять упражнение вдвоём. Помощник,



обхватив голени, поочередно передвигает ноги ребёнка, обращая внимание на правильную постановку стоп на опору (3–4 метра).

• **Удержание головы, туловища на весу**

Младенец лежит на ладонях взрослого, на боку (правом и левом поочередно). С помощью игрушки стимулируйте удержание головы и туловища в горизонтальной плоскости. Время не ограничено (сколько сможет).

• **Поднимание и удержание головы**

Ребёнок лежит на животе, на ладонях взрослого. С помощью игрушки стимулируйте зрительное сосредоточение и повороты головы в стороны. Время не ограничено (сколько сможет).

• **Рефлекторное сгибание и разгибание пальцев стопы**

Малыш лежит на спине. Одной рукой взрослый удерживает ножку, фиксируя голень. Большим пальцем другой руки нужно надавить на подошву, у основания пальцев, что приведёт к их сгибанию. При проведении пальцем по наружному краю

стопы, от носка к пятке, произойдет разгибание (4–5 раз).

**Дыхательные упражнения**

Целесообразно проводить несколько таких упражнений подряд.

• **Лёгкое надавливание на грудную клетку**

Ребёнок лежит на спине. Взрослый осуществляет мягкие, ритмичные надавливающие движения на грудную клетку малыша спереди и сбоку, обходя грудину (3–4 раза).

• **Скрещивание рук на груди**

Младенец лежит на спине. Разведите его руки в стороны и скрестите на груди, попеременно располагая сверху то одну, то другую (3–4 раза).

• **Вдох и выдох**

Лёжа на спине. Ребёнок делает вдох, на выдохе взрослый слегка постукивает пальцами по крыльям носа (3–4 раза).

*Ирина МИНКА,*  
кандидат педагогических наук



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

Продукты прикорма «ФрутоНяня» можно использовать для питания\*:

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



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

\*\* Перед началом введения прикорма необходима консультация специалиста.

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





между многообразными вариациями звука «к», которые существуют, например, в грузинском языке. Зато чувствительность к особенностям родной речи у малышей, напротив, возрастает. И чем чётче младенец различает все тонкости своего языка, тем лучше он впоследствии будет говорить. Напротив, дети с задержкой речевого развития ещё долго будут ясно чувствовать разницу между звуками чужих языков. Вот такой парадокс!

### ■ «Грипп» – это не «гриб»!

Почему же так важно, чтобы «речевой фильтр» сформировался? Оказывается, в каждом языке есть свои характеристики звуков речи, которые несут в себе особый смысл. У нас, например, это «глухость-звонкость», «мягкость-твёрдость» согласного звука. Существуют определенные различия и между гласными «а», «о», «у».

Мы все понимаем, что слова «род» и «рот» имеют совершенно разное значение. А в слышимой речи они отличаются лишь глухостью-звонкостью одного из согласных звуков. Для носителя какого-нибудь другого языка эта разница вообще не имеет никакого значения, и он вряд ли поймёт, чем они отличаются. Зато для этого чуже-

странца очень важна длительность гласной в слове, что для нас не очень-то понятно. Помните, на уроках английского нам объясняли, как легко превратить корабль в овцу («ship» в «sheep»), если немного протянуть гласный звук? Именно такие, наполненные смыслом характеристики звуков речи, получили название «фонематических».

Если по каким-то причинам человек неспособен их воспринять, то просто не поймёт, что ему говорят. Единственное, что остаётся, – догадываться по общему контексту, о чём идёт речь, но детали разговора он воспринять не сможет.

### ■ Глухие звонкие

Специалисты довольно часто сталкиваются с недостаточным развитием фонематического слуха у школьников. Проще всего обнаружить такой дефицит, если посмотреть в тетради по русскому языку или просто предложить ребёнку что-то написать. Вот яркий пример: мальчик под диктовку старательно вывел два предложения: «В саду за огородом росла яблоня» и «На опушке леса охотник убил волка». Посмотрим, что у него получилось.

Практически все звонкие парные согласные «оглушены», за-

менены гласные, близкие по звучанию (а-о, е-и). Такая недостаточность фонематического слуха, как правило, приводит и к тому, что малыш плохо понимает обращённую к нему речь. Из-за этого он с большим трудом усваивает школьный материал, плохо понимает инструкции, которые даёт учитель, и вместо заданного упражнения делает какую-то ерунду. Педагоги часто считают таких детей невнимательными, но дело совсем не во внимании, а в несовершенстве слухового восприятия.

### ■ Пишем, как слышим

Ребёнок, у которого не сформировался фонематический слух, требует внимания не только логопедов, но и врачей. Ни одно расстройство восприятия не появляется «из воздуха». За каждым из них кроется недостаточность определённых мозговых функций, которая может быть как первичной (следствие повреждения мозгового вещества), что встречается не часто, так и вторичной, связанной с недостаточным поступлением питательных веществ и кислорода в структуры мозга, обрабатывающие речевую информацию. Эту проблему можно выявить с помощью хорошо выполненного исследования – ультразвуковой

в саду сао короткая сла  
яблоня. на опушке леса –  
охотник убили волка



## НОВОЕ СРЕДСТВО ОТ ДЕТСКИХ КОЛИК НА ОСНОВЕ СИМЕТИКОНА



РЕКЛАМА

Рег. номер: ЛСР – 006455/09 от 13.06.2009

# БОБОТИК ПУСТЬ НЕ БОЛИТ ЖИВОТИК!

акрихин

ВСЕГО  
**8**  
КАПЕЛЬ\*

\*ДЛЯ ДЕТЕЙ ДО 2-Х ЛЕТ

- ЭМУЛЬСИЯ
- НЕ СОДЕРЖИТ САХАРА

[www.bobotik.ru](http://www.bobotik.ru)

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПОЖАЛУЙСТА, ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

## СОЛНЕЧНЫЙ ЩИТ

Холод и короткий световой день – серьёзное испытание, особенно для детей. Добавьте постоянные эпидемии вирусных заболеваний, и получится не очень весёлая картинка в серых тонах.

**П**оэтому и детский, и взрослый организм нуждается в поддержке. Специалисты советуют обратить внимание на витамин D. Это единственный витамин, действующий и как витамин, и как гормон. Как витамин он поддерживает уровень фосфора и кальция в крови и повышает всасывание кальция в кишечнике.

В качестве гормона действует активный метаболит витамина D, который образуется в почках. Витамин D предупреждает снижение тонуса мышц, он необхо-

дим для функционирования щитовидной железы, паращитовидных желез и нормальной свёртываемости крови.

Но одно из удивительных и малоизвестных действий витамина D – влияние на иммунную систему. Доказано, что он продлевает жизнь пациентам, страдающим приобретённым иммунодефицитом, эффективен при ряде онкологических заболеваний, когда серьёзно страдает иммунитет.

Для того, чтобы витамин D в полной мере помогал противостоять вирусным инфекциям, его

необходимо принимать не только зимой, но и всю весну, пока солнышко полностью не вступит в свои права.

В этих целях целесообразно использовать Аквадетрим® – водный раствор витамина D. Он обладает приятным вкусом, хорошо всасывается в кишечнике, что делает Аквадетрим® эффективным способом коррекции витамин D-дефицитных состояний у детей.

На правах рекламы



ПУ: П N014088/01

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ



# РЕЖИМ НА ВСЕ ВРЕМЕНА

Учёные давно доказали, что в жизни ребёнка должно быть обязательное и «закономерное» чередование труда и отдыха. Рациональный режим дня – важнейшее условие для сохранения и укрепления здоровья малыша.

## ■ Жизнь, наполненная делом

На первый взгляд, всё очень просто: нужно составить список повседневных дел и установить время, когда ими нужно заниматься. Однако не торопитесь, рациональный режим дня – это, как правило, плод непростых семейных переговоров и консультаций со специалистами. Например, при разработке «домашней конституции» нужно обязательно учесть суточные колебания работоспособности ма-

ленького человека. Родители должны знать индивидуальные особенности, «биологические часы» своего ребёнка, чтобы установить оптимальное время режимных моментов.

С другой стороны, к установленным на семейном совете планам ни в коем случае нельзя подходить как к абсолютно жёсткому временному распорядку дня с обязательными, точно определёнными и ежедневно повторяющимися событиями. В этом случае жизнедеятельность

малыша приобретёт монотонный характер, у него появится утомление. Выдающийся физиолог И.П. Павлов считал, что основу режима составляет «динамический стереотип» – регулярно повторяющаяся, но не инертная, а динамичная, изменяющаяся деятельность.

Распорядок дня с первых дней жизни ребёнка должен быть стабильным, но вместе с тем динамичным, его нужно постоянно «загачивать» под меняющиеся условия внешней

среды. Постоянными должны оставаться только основные компоненты: время пробуждения и засыпания, длительность прогулок, время приёма пищи. Остальные виды деятельности могут варьировать по срокам и продолжительности. И чем больше распорядок дня будет учитывать индивидуальные особенности ребёнка, его склонности и интересы, тем лучше будут «чувствовать» себя все его физиологические системы, что обязательно отразится на состоянии здоровья и настроении малыша.

Кроме того, рациональный, соответствующий запросам вашего ребёнка режим — действенный способ выработки таких социально значимых качеств личности, как организованность, ответственность, целеустремлённость, сильная воля, умение ценить своё и чужое время. Одним словом, режим — это интересная, наполненная делом жизнь без лени, суеты и нервотрепки.

*Для того чтобы правильно организовать для вашего ребёнка режим дня, педагоги-психологи рекомендуют:*

- *проанализируйте обычное ежедневное поведение малыша в течение недели, начиная с утреннего пробуждения и до ночного сна;*
- *выясните и обоснуйте с врачами и педагогами основные компоненты режима дня;*
- *установите время, необходимое для спокойного приёма пищи и отдыха, а также занятий, предполагающих физические, умственные и эмоциональные нагрузки;*
- *определите с доктором время для ночного сна;*
- *уточните, сколько времени ребёнок гуляет, сидит у телевизора, за компьютером, чи-*

*тает или занимается музыкой;*

• *соотнесите эти данные с вариантами режима, разработанными специалистами, выберите подходящий для вас вариант и внесите в него необходимые уточнения.*

### ■ Малыш после болезни

Советуем родителям сделать одним из пунктов распорядка дня ведение дневника наблюдений за состоянием здоровья ребёнка. Это особенно важно для тех семей, где дети только что перенесли какое-то заболевание. Но такой дневник будет очень полезен для всех, кто хочет помочь своему малышу вырасти здоровым и сильным.

головокружения могут начинаться при переутомлении.

**Сон** малыша, как правило, характеризуется быстрым (в течение 5–10 минут) засыпанием и лёгким пробуждением. Бессонница или сонливость, плохой сон с медленным засыпанием, ощущение вялости, «разбитости» после сна, а также беспокойный сон — симптомы переутомления или какого-то заболевания.

В дневнике наблюдений за состоянием здоровья ребёнка нужно отметить, сколько он спал, а при нарушениях сна — особенности этих нарушений.

**Аппетит** — также показатель общего состояния организма. Ухудшение или отсутствие аппе-

**Распорядок дня должен быть гибким. Его нужно постоянно подстраивать под объективные обстоятельства**

Там вы будете ежедневно отмечать самочувствие своего чада, его сон, аппетит, работоспособность и всё, что сочтёте нужным.

Самочувствие — комплексная характеристика организма, включающая ряд признаков: ощущение бодрости или усталости, вялость или, наоборот, повышенная возбуждённость, наличие (или отсутствие) болей или неприятных ощущений в том или ином органе, части тела. Этот показатель можно оценивать по пятибалльной шкале (5 — отличное, 4 — хорошее, 3 — посредственное, 2 — плохое и 1 — очень плохое).

Если у ребёнка появляются необычные ощущения, нужно указать их характер, а также уточнить, после чего они возникают. Например, головные боли,

может указывать на усталость. Отмечая возникновение этой проблемы, не упустите и другие тревожные признаки (жалобы на изжогу, боли в подложечной области).

**Частоту пульса** подсчитывают на лучевой артерии, располагая четыре пальца (а не один большой!) на левой руке. Нащупав кровеносный сосуд, нужно максимально ослабить давление, чтобы почувствовать колебания его стенок. Частоту пульса определяйте утром в постели после пробуждения, а затем сразу же после перехода в положение стоя. Как правило, она повышается в пределах 8–16 ударов в минуту.

**Массу тела** достаточно измерять один раз в неделю, лучше всего утром, натощак, после опорожнения мочевого пузыря и кишечника. Взвешивать ребёнка



# ЖЕЛЕЗНО – ПОЛЕЗНО!



Родители желают своему малышу только добра. И с этим не поспорит никто. Проблема в том, что каждый понимает пользу по-своему. В последнее время всё более популярны идеи вегетарианства. Усиленно очищая от шлаков свой организм, родители «прописывают» такую же диету и детям.

К чему это приводит – знают специалисты.

ребёнок, или увлечение растительными диетами, которые неприемлемы для детей, могут привести к драматическим последствиям.

**Для чего оно нужно?** Недостаточное поступление с питанием железа – основная причина развития железодефицитных состояний и анемии. Сегодня доказано, что недостаток железа – причина нарушения физического и интеллектуального развития ребёнка. Ведь организм страдает от хронического недостатка кислорода – гипоксии, так как железо – основной компонент гемоглобина – белка-переносчика кислорода в эритроцитах. Как результат, снижается память, концентрация внимания и способность к обучению.

**Что делать?** Если у ребёнка уже имеет место железодефицитное состояние, то без препаратов железа не обойтись. Поэтому, лучше не доводить до болезни, а своевременно её предупредить. Для этого надо вовремя ввести в рацион ребёнка мясо. В нём содержится не только железо, но также цинк, магний, витамины группы В.

Важно помнить, что мясо и некоторые субпродукты (печень) – источники гемового железа, которое очень хорошо (более 50 процентов) усваивается детским организмом и пополняет депо железа в печени. Из фруктов и зла-

ков, содержащих негемовое железо, усваивается лишь от 1 до 7 процентов железа.

Дорогие родители, помните о необходимости своевременно вводить мясной прикорм в рацион малыша. Это нужно делать не позднее шестого месяца жизни. Предпочтение лучше отдавать промышленному мясному пюре, которое имеет гарантированный состав и учитывает возрастные особенности ребёнка. Мясные пюре «Тёма» изготовлены из российского охлаждённого мяса из хозяйств Краснодарского и Ставропольского края, прошедшего жёсткий контроль по качеству и безопасности.

В заключение хочется отметить, что и после года ребёнок должен получать мясо каждый день, и не в виде сосисок, колбасы и пельменей, а полноценных мясных блюд, предпочтительно отварных или запечённых.

**П**едиатры обеспокоены: число маленьких пациентов с железодефицитными состояниями неуклонно растёт.

**В чём причина?** Их несколько. Конечно, есть ряд врождённых заболеваний, в основе которых лежит нарушение обмена железа и проявляются они анемией. Но, в большинстве случаев, виноват «человеческий фактор». К полугоду, если малыш получает исключительно грудное молоко, у него развивается «физиологическая анемия». То есть, мамино молоко для обеспечения необходимым количеством железа уже недостаточно. И настёт время введения прикорма – овощей, каш и мяса – основного источника железа. В более старшем возрасте причина анемии – также несбалансированное питание, в котором слишком мало или полностью отсутствует животный белок и гемовое железо. Отсутствие внимания со стороны родителей, чем и как питается их



На правах рекламы



**К**ак правило, именно в этом возрасте маленький человек в первый раз чувствует потребность проявлять и утверждать себя. Причина этого кризиса — развитие самосознания ребёнка. Он начинает понимать, что «я» не только существует, но и «отличается» от всех остальных.

Этот путь проходят все дети. Когда младенец рождается, он не отделяет себя от матери. Пуповина перерезана, но на более глубоком уровне связь новорождённого и мамы не прерывается, она продолжается через память тела, прикосновения, запахи, голос. Сознание малютки не развито, он полностью зависим от ухода матери и чувствует себя её продолжением. Постепенно ребёнок более чётко выделяет окружающие объекты и осознаёт, что мать — это другой человек, а у него есть собственные ручки, которыми можно держать игрушки или чашечку, и ножки, которые помогают ему убежать от неё по дорожке. Когда малыш начинает говорить, то обычно называет себя в третьем лице — «Саша пошёл», «Ирочка упала». Он пока не до конца осознал себя личностью, самостоятельным человеком, поэтому «я» у него только проскальзывает, он ещё не понимает всей силы и слабости этой буквы.

Процесс отделения себя от матери начинается примерно в год и постепенно разворачивается всё быстрее и активнее. Особенно если родители поддерживают и поощряют ребёнка в познании окружающего мира и себя. Он всё чаще старается сделать что-то самостоятельно, освоить новый вид деятельности. Многие, наверное, замечали, как дети снова и снова повторяют какие-то простые (или не очень

## БЕЗ РУЛЯ И ВЕТРИЛ

Трёхлетний ребёнок часто становится «неуправляемым», постоянно спорит, всё хочет делать сам.

Даже то, что пока не умеет. В доме начинают кипеть страсти: ссоры, слёзы, недоразумения. Как помочь малышу и всей семье пережить этот непростой период?



простые) действия, «бесконечно» играют в одну и ту же новую игру, часто имитирующую поведение родителей. Это идёт процесс внутреннего обучения. Только таким образом можно полностью освоить то или иное взрослое «упражнение», узнать, как нужно двигаться и вообще вести себя при его выполнении, и установить, какие изменения в окружающем мире происходят при этих манипуляциях. После того, как ребёнок полностью и со всех сторон познакомится с неким предметом или действием, он теряет к нему всякий интерес — ведь вокруг ещё столько интересного и непознанного!

## ■ Я – сам!

Постепенно опыт самостоятельной деятельности накапливается, и в какой-то момент ребёнок понимает, что может не просто что-то делать, но и не зависеть при этом от окружающих. То есть делать не то же самое, что и взрослый, и не так, как взрослый. Таким же образом, как он осваивал новую сферу жизни или игру раньше, малыш «испытывает» это знание. Он начинает использовать свою независимость везде, где только можно, а часто и там, где нельзя. Маленький человек познаёт это качество всесторонне, пыгается не только насладиться им, но и узнать все сферы и ограничения его применения. Наступает возраст «Я сам».

Как правило, этот кризис длится не очень долго, до нескольких месяцев, — то время, которое необходимо для становления новых черт личности. У одних малышей он выражен больше и протекает ярче, у других может быть не так заметен. Некоторые вполне опреде-

лённые и узнаваемые черты этого кризиса выделил известный педагог и психолог Л. Выготский.

Прежде всего, речь идёт о своеволии — стремлении всё делать самому. Ребёнок старается предпринимать активные действия даже в непосильных для него делах. Таким образом малыш старается удовлетворить свою познавательную потребность, но эта инициатива нередко приводит к конфликтам с взрослыми.

Другая черта, присущая этому периоду, — строптивость и упрямство. Маленький человек начинает спорить только ради спора или для того, чтобы получить желаемое вне зависимости от необходимости. Он не хочет конфету, но ведь уже попросил её — значит, нужно до посинения требовать выполнения своего желания. В некоторых случаях его упрямство может быть направлено против принятых в семье правил и норм. Например, во время спора с мамой по поводу завтрака он не протестует против неё, а выражает недовольство системой обязательного утреннего питания или принятым распорядком дня.

Тем не менее, в этом возрасте часто возникает и негативизм — открытое проявление отрицательного отношения к какому-то конкретному человеку. В этом случае главное для ребёнка — сделать наоборот, не то, что ему сказали, а прямо противоположное. Он выбирает из окружения «слабое звено» — мягкого, безответного человека, с которым «не

страшно поссориться». Это может быть бабушка, работница детского сада или даже мама, особенно если она использует потакающий стиль воспитания. Кстати, многие родители отмечают, что с отцом, бабушкой и мужчинами вообще «непослушные» дети ведут себя намного лучше, возможно, чувствуя, что они не так податливы, как близкие женщины.

Иногда в это время малыши устраивают настоящие «бунты». Как правило, это случается, когда ребёнок чувствует, что с ним не считаются, не уважают его мнение. Для него очень важно, чтобы взрослые признавали его самостоятельность.

*Малыш старается удовлетворить свою познавательную потребность, но эта инициатива нередко приводит к конфликтам с взрослыми*







## ПРОГРАММА ЗДОРОВЬЯ

Маленький ребёнок растёт стремительно, к году утраивая свой вес. Но для правильного развития организму нужны разнообразные пищевые вещества – макро- и микронутриенты. Если их не хватает, возникают дефицитные состояния, которые могут негативно отразиться на развитии крохи.

**П**итание в детском возрасте определяет «программу здоровья» на всю последующую жизнь. Фундамент здоровья – грудное вскармливание, так как мамино молоко – источник всего самого необходимого. Вот несколько примеров. Белки необходимы для роста и построения клеток, кальция и фосфор – для правильного фор-

мирования костного скелета и профилактики рахита. Недостаток железа приводит к развитию железодефицитной анемии. Ещё одна опасность – дефицит йода, необходимого для нормальной работы щитовидной железы. Для правильного развития малышу нужны витамины. Например, витамин А регулирует функцию кожи и слизистых оболочек, а D – процессы формирования костей. Основной их источник – продукты питания, хотя небольшие количества витамина D могут образовываться в коже.

В грудном молоке содержатся все необходимые вещества в правильных соотношениях, и его вполне достаточно для успешного развития младенца для первых 4–6 месяцев жизни. Но к полугоду у большинства детишек усложняется характер пита-

ния: в рацион добавляются блюда прикорма.

Многих родителей интересует: какое место занимает в питании современного ребёнка коровье молоко? С позиций современной науки, обычное коровье молоко – не самый лучший продукт для малыша. Поэтому для детей старше года разработаны специальные молочные смеси и напитки – так называемые «третьи формулы».

Голландская компания ФризлендКампина разработала молочный напиток Friso 3 для детей старше года. Содержание белков, жиров, углеводов и витаминов в составе продукта соответствует потребностям малышей. Friso 3 содержит пребиотик инулин, что способствует росту полезной кишечной микрофлоры и уменьшает риск дисбактериоза кишечника. Два стакана Friso 3 (400 мл) на 50% обеспечивают суточную потребность в железе и кальции, на 40% – в витамине А, на 50% – в витамине D и на 80% – в йоде. Риск дефицита важнейших пищевых веществ существенно снижается. Поистине удачное сочетание приятного (ванильный вкус) с полезным!

Горячая линия Фрисо:  
8-800-333-25-08

Клуб для мам: [frisoclub.ru](http://frisoclub.ru)

### Знаете ли вы?

В питании ребёнка после года молочные продукты занимают значительную часть – около 40%. Однако при использовании цельного коровьего молока ребёнок получит избыток белка и минеральных солей (повышается нагрузка на почки), уменьшение потребления железа, йода, витаминов А и D. Специальные смеси и напитки, сбалансированные по составу, помогают укрепить иммунитет малыша, способствуют развитию мозга и зрения.

Товар сертифицирован





# РЕБЁНОК И КНИГА

Дети знакомятся с окружающим миром не только через восприятие предметов вокруг себя, но и с помощью прочитанных книг. Многие родители, к сожалению, не знают, как нужно подбирать литературу для малыша и добиться того, чтобы чтение стало любимым занятием маленького человека.

## ■ Правила выбора

- У первой книги вашего ребёнка должны быть прочные страницы и обложка, потому что дети часто хотят сами «почитать»: листают, без конца открывают и закрывают, иногда пробуют на вкус своё «сокровище». Это вполне может быть пластиковая мягкая книжка-пищалка с простыми картинками, например: кошка, собака, мячик. Издания из плотного картона можно давать до одного года, но только под присмотром взрослых.

Иллюстрации, в любом случае, должны быть понятны ма-

лышу, изображения похожи на реальные предметы. По формату лучше покупать небольшие книги, чтобы ребёнок сам мог переносить их с места на место и справлялся с переворачиванием страниц. Кстати, самой любимой и желанной книгой для него на долгое время может стать «Семейный альбом» с фотографиями себя самого и близких людей.

- Чтобы заинтересовать ребёнка, книга должна соответствовать его возрасту и возможностям. Желательно, чтобы на первых этапах её

сюжет был простым, с чёткой последовательностью событий.

Сначала сами прочитайте эту книгу и определите, чему она научит, какие эмоции вызовет. Обратите внимание на героев: насколько живо, интересно они изображены, к чему стремятся, как поступают, какие у них отношения с другими персонажами.

Очень важно, чтобы история хорошо кончалась, в этом случае малыш чувствует надёжность мира. А вот плохой конец истории (в том числе даже реалистичный) может вызвать всевозможные страхи. Поэтому

«Теремок» лучше читать в том варианте, когда после того, как домик развалился, звери построили новый, ещё лучше прежнего.

Можно воспользоваться и книжками для старшего возраста, если взрослый вместе с дошкольником рассматривает картинку, иллюстрацию и доступно объясняет их содержание.

- Обратите внимание на книги с наклейками. Особенно те, где в текст нужно вставлять маленькие «словечки». А если вы купите книжку с многоразовыми наклейками, то читать-играть можно будет почти бесконечно.

Издания с объемными, выдвигающимися частями картинки не подходят для маленьких детей и вряд ли прослужат долго, потому что движения малыша ещё не скоординированы, а материал, из которого изготавливают такие вкладыши, предназначен для более деликатного обращения.

- Подвижному ребёнку лучше «выдавать» по одной книжке в неделю, чтобы, пока не изучили одну, не отвлекаться на вторую.

Детская «библиотека» должна находиться в пределах досягаемости малыша. Он обязан твердо усвоить, что нельзя книгу рвать и кидать, перегибать переплёт, класть в неё предметы. «Рисование» нужно пресекать немедленно, а после чтения ребёнок должен класть книгу на место. И ещё: возьмите за правило ходить вместе с ним в книжный магазин. Пусть это станет знаменательным событием для маленького человека!

## ■ Читаем малышам

### Показ книги

Полистайте её вместе с ребёнком. Обратите внимание на картинку, называя, что на них изображено, например: «Вот

зайчик». Затем нужно зафиксировать внимание малыша на деталях изображения, но рассказ взрослого не должен содержать сложные предложения и обороты речи. Вполне достаточно такого описания: «Зайчик. Смотри, какие у него ушки длинные-длинные». После таких занятий ребёнок, перелистывая в очередной раз книжку, будет радостно улыбаться, узнавая знакомую картинку.

### Чтение книги

Взрослый читает текст малышу не слишком быстро и не слишком медленно. Текст должен быть небольшим, ведь маленький человек не в состоянии долго усидеть на месте. Следите за реакцией ребёнка, и как только заметите признаки утомления, прекратите его на другой вид деятельности. К чтению можно будет вернуться позже, но зато у него не сформируется негативное отношение к этому занятию.

Старайтесь читать ежедневно в одно и то же время, очень хорошо делать это перед сном.

## ■ Сказка продолжается

- Предложите ребёнку сделать иллюстрации к прочитанным книгам, нарисовать портреты любимых героев. Можно «оживить» тех или иных персонажей: вылепить их из пластилина, склеить из бумаги и картона, сшить из лоскутков ткани.

- Если вашей семье не хочется расставаться с «Тремя поросятами» и «Курочкой Рябой», то можно придумать новые рассказы и истории, в которых главным героем станет ваш ребёнок.

**Ирина ЧЕРНОБУРОВА,**

*учитель-дефектолог,*

**Елена ЗЫКОВА,**

*учитель-дефектолог*



Детский билет от 540 руб.

Детская развлекательная программа от 2950 руб.

Москва, Ярославское шоссе,  
1 км от МКАД, ТРЦ «XL»  
Тел.: (495)258-06-83; 789-69-18  
Метро ВДНХ, автобус 333



# СПОРТ для здоровья

Все родители очень хотят, чтобы их дети были здоровыми и сильными. Но не торопитесь отдавать ребёнка в первую попавшуюся секцию – это ответственный и непростой выбор, который будет иметь серьёзные последствия для малыша. Перед принятием такого решения нужно внимательно изучить его физические данные и обязательно посоветоваться со специалистами.

**О**дин из главных параметров, который влияет на выбор вида спорта для маленького человека, – тип его телосложения. Учёные разработали множество разных классификаций такого рода, но мы с вами остановимся на одной, которую физиологи и врачи, как правило, используют для детей. Это классификация В. Штефко и А. Островского, предложенная еще в 1929 г. По телосложению дети делятся на четыре типа: астеноидный, торакальный, мышечный и дигестивный.

• **астеноидный** – тонкий скелет, высокий рост, длинные нижние конечности, узкая и

длинная грудная клетка, слабая мускулатура, острый эпигастральный угол, то есть угол схождения рёбер к груди;

• **торакальный** – развитая грудная клетка, большая жизненная емкость лёгких, эпигастральный угол прямой, небольшой живот;

• **мышечный** – хорошо контурированные мышцы, гармонично развитое туловище, широкие и высокие плечи, грудная клетка средней длины, эпигастральный угол близок к 90°;

• **дигестивный** – короткая и широкая грудная клетка, развитый живот, тупой эпигастральный угол и выраженные жировые складки.

Используя эти простые характеристики, вы сможете по внешним признакам определить тип телосложения вашего малыша (легче это сделать после 6–7 лет, когда конституциональная принадлежность проявляется ярче).

Если ваш ребёнок относится к астеноидному или торакальному типу телосложения (их часто объединяют в астено-торакальный), то он будет с большим удовольствием заниматься физическими упражнениями на выносливость (циклические виды). Как правило, любимые виды спорта таких детей – лыжные гонки, велоспорт, плавание, гребля, бег на длинные дистанции.

Детям мышечного типа одинаково легко даются почти все виды физических упражнений. Обладая отличной взрывной силой, особенно хорошо эти малыши осваивают естественные движения скоростно-силового характера. В лёгкой атлетике это спринтеры, прыгуны и метатели. Они прекрасные гимнасты всех направлений, игроки любых видов и представители самых разных единоборств. Вместе с тем, если у «мышечника» что-то не получается сразу, он может очень быстро потерять интерес к занятиям.

Дети дигестивного типа склонны к занятиям с проявлением силы. Это атлетизм, гиревой спорт, тяжёлая атлетика и единоборства (армрестлинг, различные виды борьбы). Девочки дигестивного типа, так же как и мальчики, с удовольствием посещают тренажёрные залы, но чаще не для достижения спортивных результатов, а чтобы укрепить своё здоровье. Иногда они выбирают занятия гимнастикой, но предпочитают индивидуальные тренировки. Представительницы других типов телосложения проявляют больший интерес к ритмичной гимнастике и её разновидностям, аэробике и шейпингу, где занятия проводятся в группах.

### ■ Победа над самим собой

На школьников таких «крайних» типов телосложения, как астеноидный и дигестивный, родители и педагоги должны обратить особое внимание. Для них необходимы специальные нормативы, таких детей нельзя оценивать по стандартным таблицам. Эти малыши особенно ранимы и очень нуждаются в похвале и поддержке. Именно потому, что

они не так одарены физически, как «мышечники», им особенно важно своевременно найти «свой» вид спорта. Под влиянием регулярных физических упражнений дети астенидного типа приближаются к торакальному, а дигестивный тип переходит в дигестивно-мышечный, что, вне всяких сомнений, положительно влияет на состояние здоровья ребят, их успехи и в спорте, и в жизни. В школе, где я преподавала, в десятом классе учились двое юношей, высоченных «дигестивников», имевших массу тела за 100 кг. Они замечательно играли в баскетбол и были лучшими защитниками в сборной нашей школы, любимцами публики.

пионы. Как правило, они специализируются в таких стилях, как баттерфляй, брасс и комплексное плавание. В спринте и эстафетах им равных просто нет!

Взрослые должны понимать: для того чтобы дети астенидного и дигестивного телосложения улучшали свои двигательные и функциональные возможности, им приходится затрачивать гораздо больше усилий, чем «мышечникам». Увлечь их занятиями физической культурой и спортом не просто — нужны не только терпение, но и индивидуальный подход родителей и тренера. Важно, особенно на начальном этапе, предложить этим малы-

**Определите, что для вас важнее — высокие спортивные результаты или здоровье, развитие личности**

К сожалению, потенциальные физические возможности представителей разных типов телосложения реализуются далеко не всегда. Так, среди взрослых «мышечников» есть и такие, кто не умеет плавать, а ведь чаще всего боятся заходить в воду «астеноиды». Представители торакального типа, имеющие хорошо развитые лёгкие, и дигестивного, у которых много жира, увеличивающего плавучесть, как правило, очень любят купаться. «Мышечники» тоже должны неплохо двигаться в воде, однако, лидируя во всех спортивных дисциплинах, при решении этой задачи могут быть не столь усердны, как другие. Но если дети мышечного типа телосложения хотят и готовы учиться плаванию, то именно из них вырастают настоящие чем-

шам такие виды упражнений, которые им больше подходят.

**Не следует «ломать» ребёнка, заставляя развивать «отстающие» двигательные качества. Пусть занимается тем спортом, который нравится, в группе детей одного с ним физического склада. Так ему будет значительно легче привыкнуть к новым нагрузкам.**

Малыш астенидного типа, который несколько лет занимается плаванием, лыжами или другими циклическими видами спорта, гармонично развивающими человека, уже не будет выделяться худобой, обретёт хороший мышечный корсет и уверенность в себе. Это поможет ему «освоить» и те виды физических упражнений, где требуются

мощь и быстрота. «Дигестивник», поначалу увлекающийся своими любимыми силовыми «подвигами», со временем также «накачивает» мускулатуру, сбрасывает избыточный вес и начинает с успехом выполнять упражнения на выносливость.

### ■ Выбираем тренера

И всё же, даже следуя нашим советам, выбрать вид спорта для ребёнка не так просто, потому что нужно найти не только подходящую секцию, но, прежде всего, педагога, который станет вашим помощником в воспитании малыша.

Для начала определите, что для вас важнее — высокие спортивные результаты или отличное здоровье, развитие личности и характера вашего сына или дочери. Постарайтесь узнать, какие цели ставит будущий тренер перед своими воспитанниками, совпадают ли они с вашими, как он относится к детям, а они — к нему. На первых шагах приобщения к спорту нужен заботливый, внимательный и понимающий педагог-психолог, который станет для подопечных авторитетным наставником и другом, хорошо знающим не только определённый вид спорта, но и возрастные особенности малышей. Поинтересуйтесь, имеет ли он специальное (физкультурное) и педагогическое образование, каких спортивных успехов добился. Бывает и так, что тренер, не имея профильного диплома, любит работать с детьми и отлично справляется со своими обязанностями. Но это, скорее, исключение из правил. Однако и наличие соответствующего образования, как известно, не всегда говорит о высокой компетенции и культуре человека.

Пожалуй, главным критерием выбора наставника может стать его отношение к вашему ребёнку после того, как он перенесёт какое-то заболевание (дети болеют, это неизбежно). Если педагог выдерживает отведённое врачами время на восстановление, повышает физическую нагрузку постепенно, не допускает ещё не набравшегося сил ребёнка к соревнованиям, значит, вам повезло — он попал в надёжные руки. А вот если тренер не заметил отсутствия воспитанника, «забыл» о перенесённой им болезни или, что еще хуже, заставляет участвовать в соревнованиях, с таким «наставником» лучше расстаться. И, конечно, большую опасность для маленького человека представляет выпивающий, курящий или грубый тренер — ведь он может стать образцом для подражания. Поэтому, если вас и вашего малыша что-то не устраивает, без сожаления переходите в другую секцию.

Впрочем, злоупотреблять не нужно: если ваш сын или дочь постоянно меняют секции или

тренера, необходимо помочь им найти своё место под спортивным солнцем. Помогите им побольше узнать о разных видах спорта, ходите вместе на тренировки, посмотрите спортивные состязания по телевизору, в спортивных залах, на кортах и стадионах. И, конечно, выясните физические возможности и спортивные предпочтения ребёнка. Конечно, всё это легко сделать в семье, где родители ведут активный образ жизни: берут детей в туристические походы, зимой катаются на лыжах и коньках, посещают каток и плавательный бассейн, «болеют» за любимую команду и сами не прочь поиграть в пляжный волейбол, настольный теннис, бадминтон. Везёт же тем детям, у которых спортивные родители! Но везёт, к сожалению, не всем...

**Елена ЛАПИЦКАЯ,**  
кандидат педагогических наук





# БОЛЬШЕ ЖИЗНИ!



**Ч**асто болеющий ребёнок — не просто диагноз, это образ жизни. Родители таких детишек сталкиваются со сплошными ограничениями. Походов в театры и цирк, любые места скопления народа, путешествий — лучше избегать. Малыш больше времени проводит дома, чем среди сверстников, и возникают проблемы с общением. Прибавим постоянное психологическое напряжение в семье, и картина получится не очень радостная.

**В чём причина?** Причин может быть несколько: экологическое неблагополучие, проживание в сырых, плохо вентилируемых помещениях, посещения детских коллективов, нерациональное питание. Одними из самых главных являются нарушение со стороны иммунной системы, генетическая предрасположенность и стресс.

**Как предотвратить?** Прежде всего организуйте рациональный режим дня ребёнка, не пере-

## К сведению

У дошколят частота заболеваний дыхательных путей может быть высокой — 4-6 раз в год, среди школьников заболеваемость снижается до 2-5, а среди подростков — не превышает 2-4 раза на протяжении года.

утомляйте его, обеспечьте полноценное питание и приём поливитаминов, закаливайте, не посещайте людные места, используйте иммуномодуляторы и позаботьтесь о проведении прививок, после возвращения домой с улицы тщательно мойте руки и орошайте слизистую носа раствором морской воды.

вает нервную, сердечнососудистую и иммунную системы\*.

Если ребёнок всё же заболел, Элькар® благодаря положительному влиянию на иммунную систему и увеличению энергетических резервов организма, сокращает длительность простудных заболеваний и поможет быстрее восстановиться после болезни.

Элькар® удобен и безопасен в применении, однако необходим индивидуальный подбор дозы и продолжительность приёма.

**У детей, подверженных ОРЗ, чаще выявляются хронические заболевания носоглотки и лёгких, тяжелее протекают бронхиальная астма, аллергический ринит**

Очень важно обеспечить ребёнку благоприятный психологический климат. Однако бывает, что дети с ослабленной нервной системой нуждаются не только в особенно бережном отношении, но и в «подпитке».

Для этого прекрасно подходит препарат Элькар®, разработанный российскими учёными. Исследования показали, что препарат защищает организм от стресса, оказывает положительное действие на сердечную мышцу и поэтому очень популярен у юных спортсменов. С его помощью они в состоянии переносить повышенные нагрузки, не травмируя миокард. Кроме того, доказано, что препарат укрепляет иммунную систему, делая организм более устойчивым к вирусным инфекциям. Таким образом, Элькар® работает сразу по трём направлениям, необходимым для укрепления здоровья: поддержи-

Когда малыш спокоен, настроен позитивно, не переутомлён, он чувствует себя значительно лучше и уже не является такой «удобной» мишенью для различных инфекций. Общаясь со сверстниками, посещая культурные мероприятия, он получает больше положительных эмоций — и жизнь понемногу налаживается.



Рег. уд.: ЛСР-006143/10-300610

На правах рекламы

\*Бальцова Л. А. и соавт. Итоги и перспективы метаболической коррекции стресс-опосредованных нарушений в детском спорте препаратом ЭЛЬКАР® Спортивная медицина. №1, 2014

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



Рис. Павла Зарослова

## Мудрость детства

Дети отличаются удивительной прозорливостью. Они интуитивно чувствуют фальшь, искренность, внутреннюю доброту или жёсткость людей.

**Д**авным-давно, на заре развития цивилизации, когда властвовало мифопоэтическое восприятие мира, познание происходило благодаря вдохновению, постижению, перевоплощению. На уровне понимания сердцем появились идеи об универсальности, целостности всего сущего, где всё взаимосвязано и объяснимо с позиции легенды и даже сказки.

И мифопоэтическая, и научно-теоретическая картины мира, при всех их различиях, содержат определённую информацию о жизни, которая позволяют человеку ориентироваться в реальности. Первоначально люди воспринимали знание как более высокий уровень пред-

ставлений о том, что их окружает, и этим знанием обладали лишь немногие посвящённые избранники. Представители этой «касты» были возвышены над повседневностью, приближены к богам. Они разговаривали с «народом» на языке познания вечных истин, которые для всех остальных были зашифрованы на языке мифов, а для них — в знаках и символах. Наверное, именно поэтому интуитивные догадки времён архаики о строении вещества, законах механики, статике, оптики и астрономии так удивительно точно звучат даже с точки зрения современной науки.

Позднее философия открыла реальность, в которой

явления, люди и объекты стали органически взаимосвязаны. Эта наука возникла из недр мифологии как попытка целостно осмыслить реальность бытия и понять роль человека в нашем мире. Мудрец перестал обладать абсолютными и окончательными знаниями, его главной ролью становится лишь стремление, любовь («philio») к мудрости («sophia»).

Потом люди открыли такие методы познания, как анализ, индукция, дедукция, эксперимент, опыт, наблюдение. На первые роли вышла наука, стремящаяся к точности информации, определений, формулировок. Но мудрость сохранила свою огромную ценность, потому что увидеть мир целостно, почувствовать смысл жизни, её духовно-нравственную значимость, способен именно здравомыслящий, а не просто образованный человек. Мудрец обладает не только глубоким умом и большими знаниями, но и находчивостью, гибкостью суждений, искренностью, чистой мысли. Пожалуй, в этом контексте можно говорить и о мудрости детства.

### ■ Маленькие гении

Ребёнок познаёт мир как живой, чувствующий, целостный объект. Маленький мудрец, даже не владея точными научными знаниями, зачастую очень правильно высказывается об окружающих его природных, социальных, культурных явлениях. Он улавливает ту информацию, которая не поддаётся строгому объяснению и описанию. Потому и не может сказать, почему думает так, а не иначе, откуда у него возник тот или иной образ ситуации и как пришёл ответ на какой-то во-

прос. Некоторые взрослые убеждены в том, что каждый ребёнок владеет собственным «золотым ключиком», с помощью которого он «открывает» внешний мир.

В качестве доказательства они говорят о том, что любой малыш обязательно находит и в совершенстве осваивает способы достижения своих целей. Мы это много раз наблюдали в различных ситуациях. Если родители реагируют на капризы и плач, то маленький человек активно пользуется этой особенностью характера своих взрослых. Мудрость ли это или просто «опыт» многократно апробированных способов «воздействия» на маму и папу? Наверное, всё-таки второе. А где же мудрость? В чём она заключается? Почему в народе говорят, что по-настоящему счастливым и здоровым человек может быть только в том случае, если на всю жизнь «останется» ребёнком?

Дети, глядя на мир широко открытыми глазами, видят то, на что взрослые уже давно не обращают внимания. Они делают открытия, удивляющие родителей. Вообще размышления о мире и мудрость начинаются с удивления — способности обнаруживать, что вещи, которые раньше всем казались очевидными, общеизвестными и потому не требующими размышлений, вдруг становятся загадочно-непонятными, диалектически противоречивыми. «Закручивается ли снег в кучу-малу?», «Дождь зачем юлится?» (Выяснили, что это значит. Оказалось, «крутится, как юла»). «Деревья машут ветвями — потому и ветер?», «Как это из большой шишки получается такой маленький росток?», «Неужели динозавры жили совсем без электричества и компьютеров?».

Удивление пробуждает мысль ребёнка, открывает перед ним новые грани, казалось бы, всем и давно известного. Подлинная мудрость не сводится ни к большим знаниям, ни к житейскому опыту. Она имеет, прежде всего, высший нравственный смысл, общечеловеческое значение. «Любомудрие» не есть только характеристика сознания, она реализуется в поступках, образе жизни, в обоснованной и лично принятой системе ценностей и эталонов поведения.

К 6–7 годам малыш уже способен устанавливать элементарные причинно-следственные, внешне-внутренние, пространственно-временные и другие взаимозависимости. Более того, он обнаруживает разнообразные связи между предметами и явлениями, которые его окружают. Вопрос: «Почему люди падают?» вызывает множество самых разных ответов. «Голова закружилась», «Камень не увидели», «Земля набежала», «Засмотрелся на что-то», «Слишком торопились». Никогда не относитесь к мнению ребёнка критически, лучше попытайтесь понять его. Необычный, иногда иррациональный взгляд малыша на мир, на его явления и события помогает и взрослым обнаружить необычное в привычном.

реннее открывается для ребёнка во взаимосвязях, взаимозависимостях и переплетении смыслов. Играя, отгадывая загадки и моделируя эти отношения, малыш обнаруживает мудрость устройства мира и постепенно обретает способность самостоятельно делать выводы, удивляющие и восхищающие взрослых своей разумностью. Скажем, довольно часто мама или папа спрашивают у ребёнка: «Как ты думаешь, сколько мне лет?», предполагая, что он интуитивно даст правильный ответ. И радуется, когда маленький человек быстро соотносит внешнее состояние и возраст, причём часто в нашу пользу. Можно сказать, что и в этом проявляется мудрость детства: малыши всегда хотят нас радовать и удивлять. Они разными способами привлекают внимание родителей. Для них огромное счастье — играющий, сорадующийся взрослый, который вместе с ребёнком хочет открыть не поверхностные, а глубинные связи мира.

А вот пространство и время завораживают даже взрослых. Эти физические понятия, измерения, очень сложно точно определить, мы всю жизнь учимся их рационально использовать. Дети постигают мир «от себя» — малыши буквально своими тель-

## Дети, глядя на мир, видят то, на что взрослые уже давно не обращают внимания

### ■ Что будет, если продырявить глобус?

Дети всегда очень хотят понять, как устроены игрушки, что внутри у цветка, обожжёт ли руки разрезанная ножницами модель Солнца... Внешнее и внут-

цами измеряют расстояние до дверей, между предметами. Так же было и в истории. Помните меры длины: локоть, ладонь, шаг, пядь (расстояние между расставленными указательным и большим пальцами).

Чувство пространства развивается постепенно. Младшие дошкольники уже не будут пробовать протиснуться между кроватью и близко стоящим к ней столом. А старшие узнают, что наша планета и огромная, и в то же время небольшая: её можно облететь на самолёте или космическом корабле. Она необычайно красивая, но очень уязвимая, поэтому её надо беречь.

Время, зримо текущее в песочных и водяных часах, удивительно и волшебно для детей. Они включаются в интересную игру «Успеть за какое-то время»: нарисовать много палочек, аккуратно сложить вещи, придумать сказку, закончить аппликацию, расставить посуду к приходу гостей. Детская мудрость в этом случае, видимо, заключается в том, что они учатся у нас, взрослых, моделировать

пространство своей жизни, планировать последовательность и количество дел, чтобы всё успеть вовремя.

## ■ Родители, откройте детям мир!

Чем же мы можем помочь нашим мудрецам?

Некоторые мамы и папы говорят: «Наш ребёнок не задаёт вопросов». Неужели дети перестали быть почемучками? Может ли быть так, что они получают даже больше информации, чем им необходимо? Скорее всего, дома постоянно работает телевизор, а родители всё время возятся либо с планшетом, либо с телефоном. А вечерами очень долго сидят перед компьютером. Взрослые так загружены, что малыш предоставлен сам себе, или, наоборот, очень загружен (секции, кружки, внешкольные занятия),

и у него просто нет возможности удивляться этому миру. Он устал, переполнен знаниями, эмоциями, перевозбуждён.

А ведь мудрость требует сосредоточенности, погружённости в окружающее. Остановитесь с ребёнком перед цветком розы — что привлечёт его внимание? Красота бутона? Бегущие по стеблю муравьи? Запах цветка? Или он вспомнит о том, каким вкусным бывает варенье из роз, или расскажет о том, как сейчас радуется его сердечко? Что спросит ваш малыш? А что вы у него спросите?..

Его вопросы скажут о многом: на что он обратил внимание, что для него важно, умеет ли он устанавливать связи, видит ли смысл предметов и явлений. Поиграйте в интересную игру: по очереди спрашивайте друг друга по заранее оговорённой теме, а потом вместе ищите ответы. При этом следуйте правилу: каждый следующий вопрос начинается с нового вопросительного слова — что, где, когда, почему, как, зачем? Записывайте ваши мысли — это учит видеть мир целостно, открывать его тайные стороны. А найти ответы на необычные вопросы нам поможет и Интернет, и фильмы, и мультики. Мир столь многогранен, пластичен, что благодаря детям и взрослые могут узнать много нового и многому научиться.

Ещё один «инструмент» для развития мудрости наших деток — конечно, сказки. Родители, никогда не забывайте о том, что малыши без оговорок и условностей верят в сказочный мир. Мы прочитали группе ребят несколько сказок и предложили им после этого задать любой вопрос. Практически никто не спросил: «Это правда?». Гораздо чаще дети ин-

*Мудрость требует сосредоточенности, погружённости в окружающее*



тересовались совершенно «практическими» оттенками и нюансами: «А Колобок был добрый?» (Настя К., 5 лет). «Мачеха злая, если послала девочку за подснежниками в мороз?» (Руслан Л., 6 лет), «Разве можно говорить, что Красная Шапочка хорошая, если она Волку о дороге к бабушке рассказала?» (Карен М., 5,5 лет).

Эти вопросы свидетельствуют о потребности ребёнка определить место в жизни Добра и Зла, а также своё отношение к ним, то есть о возникновении ценностного аспекта в картине мира маленького человека. Эти проблемы, конечно, остаются актуальными и для взрослого, но малыш напоминает нам о том, что Волшебная Страна сказок живет по справедливому и добрым законам. Он вместе с родителями размышляет о самых сложных вопросах бытия, учится отличать хорошее от плохого, а значит, приобретает мудрость. Причём осознание того, что в чистом виде добро и зло существуют лишь в сказках, помогает детям выстраивать отношения со сверстниками, обращаясь к их доброму началу.

## ■ Мать или мачеха?

В конце концов, дети начинают понимать, что в каждом человеке в разные жизненные периоды преобладает или хорошее, или плохое, что он сочетает в себе разные качества. Сначала малыши фиксируют эти проявления в других, потом в себе — когда возникает раздражение, желание покапризничать. Чаще всего они объясняли свои отрицательные эмоции тем, что недождали, их не понимают, не хотят слушать, не играют, обижают. Но понимание того, что и другие люди могут испытывать такие же состояния, позволяет начать поиск способов установления гармоничных взаимоотношений.

Например, ребёнок видит, что родной человек устал — у него опущены плечи, лицо нахмурено, он сжимается. Такую же позу мама и папа принимают, если они расстроены, голодны или замерзли. Малыш постепенно начинает чувствовать, что во всех этих ситуациях близким людям можно помочь. Для того, что ребёнок делал всё это осмысленно, у него нужно сформировать разносторонний опыт поддержки остальных членов

семьи, он должен чувствовать, что критическую ситуацию можно исправить с помощью доверительного разговора, игры или приглашения вместе порисовать, полепить, протанцевать. Он обязательно научится «настраиваться» на волну и ритм состояния другого человека и в случае необходимости будет предлагать ему своё «лекарство» (дети хорошо знают, что замёрзшему можно дать одеяло или кофту, голодному — еду, а вот расстроенного обязательно надо выслушать, поддержать, успокоить). В этом и заключается один из уроков народных сказок (если можно говорить об уроках там, где ребёнка не учат): на добро всегда отвечают добром, а зло обязательно наказывают.

Можно познакомить детей и с древними притчами, в которых прослеживается взаимосвязь человека и космоса, ведь само слово «притча» подразумевает рассказ о глобальных законах устройства мира. Например, мы рассказали малышам притчу о перевёрнутом камне. «Один странствующий искатель истины увидел большой камень, на котором было написано: «Перевёрни и читай».



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

## Наши премьеры:

29 ноября в 18.00 и 30 ноября в 19.00, 14 декабря, 20 декабря, 25 декабря в 19.00  
на сцене Большого зала

«Безумный день, или Женитьба Фигаро» П. Бомарше 16+

22 ноября и 29 ноября в 15.00, 6 декабря и 28 декабря в 16.00, 7 декабря и 14 декабря в 17.00  
на Третьей сцене

«Али-Баба и сорок разбойников» 6+

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



*Он с трудом перевернул его и прочёл на другой стороне: «Зачем ты ищешь нового знания, если не обращаешь внимания на то, что уже знаешь?»* Вместе с детьми мы обсудили эту короткую и поучительную историю и пришли к выводу, что сначала надо научиться внимательно наблюдать за происходящим вокруг себя, проговаривать увиденное и услышанное, что позволяет найти творческий путь воплощения замысла и придумать

красивые и мудрые детские вопросы! Иногда взрослые даже не представляют, какая богатая внутренняя жизнь у малыша, который играет плюшевым мишкой, строит замки и рисует свой мир...

Сказки действительно делают наших детей мудрее. Вот вы, дорогие родители, наверное, уже не обращаете внимания на одну особенность народных сказок: там почти не бывает мам. Папы есть, но рядом с ними почему-то мачехи. Как же так случилось?

И возникает гармония: маленький человек уверен, что его поддержат в случае неудач, будут восхищаться победами и успехами, потому что есть мама, и всегда помогут советом, научат что-то делать, ставить и достигать цели, потому что есть папа. Некоторые мужчины, к сожалению, забыли, в чём состоит их главная роль. Попробуйте вспоминать это вместе с ребёнком — во время разговора о новых машинках с сыном и будущих путешествиях с дочкой.

Это, конечно, очень условно. Узнайте, чем интересуется ваш малыш, и тогда совместное обсуждение важной для него темы станет увлекательным занятием для всей семьи. А вы, взрослые, узнаете много нового и необычного о мудром мире детства. Играя, общаясь, решая общие проблемы, мы становимся роднее, понятнее друг другу, и вместе с мудростью приобретаем настоящее семейное счастье.

**Ирина КУЛИКОВСКАЯ,**  
директор Южно-российского  
научно-образовательного  
центра духовно-нравственного  
воспитания детей и молодёжи

## Не кажется ли вам, что многие мамы постепенно, по мере взросления ребёнка, превращаются в мачех?

что-то новое. И только после этого можно принимать важные решения и делать выводы.

В ходе этого разговора дети вспомнили и о сказочном камне на развилке дорог, указывающем на различные пути достижения цели. А в жизни всегда есть выбор, чем заниматься именно сегодня? Кто делает этот выбор и отвечает за него? Можно ли в одну минуту и грустить, и радоваться? Какие

Мама — это самый родной, самый любимый человек. Она всегда утешит, поможет, приласкает. А мачеха? Заставляет, поучает, наказывает. Не кажется ли вам, что многие мамы постепенно, по мере взросления ребёнка, превращаются в мачех? Ценность семьи в том и заключается, что мама любит своего малыша просто за то, что он есть. А вот папа — за то, что он

# ДАЁШЬ ИММУНИЗАЦИЮ!

Иммунная система ребёнка, защищающая детский организм от различных заболеваний, ещё очень несовершенна. Подобно структурам мозга, она созревает многие годы: память нейронная и память иммунологическая не наследуются, а приобретаются в процессе их развития. Поэтому детки склонны к проявлениям иммунопатологических реакций – от иммунодефицита до аллергии.

**В** процессе взросления ребёнка наблюдаются особые (критические) периоды в деятельности иммунной системы, когда на чужеродные воздействия она реагирует неадекватно: ребёнок или часто болеет, или у него развивается аллергия. Помимо особенностей в работе иммунной системы в различные возрастные периоды, на неё отрицательно воздействуют бесконечные вирусные инфекции, стрессы, недостаток ультрафиолета, дефицит свежих фруктов и овощей, неблагоприятная экология. Как результат, снижается способность организма противостоять воздействию различных повреждающих факторов.

Значительную роль в развитии системы иммунитета, его правильной работе играют витамины и минеральные вещества. Ведь они входят в структуру многих органов и тканей, регулируют обмен веществ. Вряд ли кого-то нужно сегодня убеждать, насколько они важны для организма ребёнка.

Например, доказано, что недостаток витаминов усугубляется при любых заболеваниях. Применение лекарственных пре-

паратов, антибиотиков усиливает витаминный дефицит. Любая болезнь будет протекать тяжелее, если организм недостаточно обеспечен витаминами. А несбалансированное питание, плохие экологические условия, ухудшение состояния здоровья детей – все это делает необходимым приём дополнительных витаминно-минеральных комплексов.

Дефицит витаминов ведёт к нарушению процессов обмена и жизнедеятельности всего организма.

Современные комплексы витаминов в сочетании с минеральными веществами являются оптимальным выбором. Самыми необходимыми минералами для

ребёнка являются кальций, магний и фосфор, так как эти минералы, каждый в отдельности и все вместе, отвечают за рост и развитие детского организма.

Чтобы насытить организм витамином С, нужно каждый день съедать не менее 500 граммов антоновских яблок или выпивать 3–5 литров натурального яблочного сока. А для того, чтобы обеспечить организм витаминами группы В, ребёнку необходимо ежедневно съедать 300–400 граммов телятины или выпить около 2 литров молока.

Обеспечить ребёнка всеми необходимыми витаминами только за счёт продуктов питания невозможно. Поэтому важно вводить в рацион питания витаминно-минеральные комплексы. Они должны быть сбалансированы по составу витаминов и минералов, а также отвечать современным требованиям безопасности. «**Пиковит Юник**» – для детей от 3 лет, содержит необходимые для здорового роста и развития ребенка 11 витаминов и 8 минералов. «**Пиковит Юник**» без красителей и консервантов, без искусственных подсластителей и ароматизаторов. Малышам понравятся жевательные таблетки в форме «медвежат».



На правах рекламы

Свидетельство о гос. рег. № 77.99.11.003.Е.006991.08.14 от 27.08.14г.

## БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



## Ручки, ножки, огуречик

Большинство родителей уверены, что девочку надо показывать гинекологу, только когда она начала формироваться как женщина. Или даже позже – когда собралась замуж. По тем же причинам нет смысла вести мальчика к урологу и андрологу. Это в корне неверно.

**Д**аже у маленьких детей могут возникнуть «неполадки» с мочеполовой системой. Порой такие недуги протекают бессимптомно, и мальши о них даже не подозревают. Нередко эти проблемы выявляются лишь в школьном возрасте или даже в военкомате.

К сожалению, как утверждает статистика, такой диагноз специалисты ставят почти половине мальчишек.

На что же родителям нужно обратить внимание в первую очередь? Существуют определённые признаки нарушения работы детской мочеполовой

системы. Если хотя бы один из них «ваш», то ребёнка нужно немедленно показать урологу.

- В плановых анализах мочи у вашего малыша выявлены какие-либо нарушения.
- Изменилась моча ребёнка – цвет, неприятный запах, мутность.
- Появились трудности с мочеиспусканием – болезненность, редкие или, наоборот, слишком частые позывы, недержание мочи.
- Крайне тревожный симптом – полное отсутствие мочеиспускания.
- Болевые ощущения в области почек, иногда рвота и вздутие живота.

Чаще осматриваете своего малыша, старайтесь обращать внимание на детали. Скажем, отёк (водянка) яичка или покраснение, болезненность в области полового члена должны стать для вас сигналом тревоги. Помните: любые пороки развития легче устранить в раннем возрасте. Бывает, маленький мальчик начинает плакать при смене подгузника или приёме водных процедур, и вы замечаете у него покраснение в области головки полового члена. Многие мамы в этом случае прибегают к процедуре промывания слабым раствором фурацилина или марганцовки. Возможно, действительно, тут нет ничего страшного – попала какая-то инфекция, скорее всего, от грязных рук. Ведь не секрет, как мальчики любят хватать себя за «это» место.

Но если вы видите, что воспаление и болезненность не проходят, малыш плачет, когда писает, и тем более в том случае, если это явление повторяется, – бегом к врачу. Возможно, это фимоз – неполное раскрытие го-



ловки полового члена из-за сужения крайней плоти, что часто становится причиной воспаления, порой гнойного. В былые времена это заболевание лечили хирургически, но сегодня врачи считают, что прибегать к операции нужно лишь в крайнем случае.

## ■ Ничего не болит? Скорей к врачу!

Допустим, вы не видите у своего малыша никаких аномалий и он ни на что не жалуется. Отсутствие тревожных симптомов не означает, что ребёнка не нужно показывать урологу-андрологу. Профилактический осмотр обязателен до одного года, а затем в три года и в 14 лет. Самый первый осмотр покажет, нет ли у малыша генетических пороков половых органов, сужения крайней плоти, неопущения яичек и других неприятностей. Три года — возраст, когда у мальчиков нередко появляются такие заболевания, как водянка и грыжа. А в 14 лет часто развиваются болезни сосудов яичек — варикоцеле, поэтому визит к врачу обязателен.

Детский андролог — это и эндокринолог, исследующий гормональный статус будущего мужчины, и хирург, потому что многие пороки развития лечатся оперативным вмешательством, и психотерапевт, потому что мочеполая сфера даже для ребёнка — вещь интимная, деликатная. Чем он старше, тем труднее ему рассказывать о своих проблемах. Андролог, как опытный врач общей практики, обязательно поинтересуется образом жизни пациента и обратит внимание на массу дополнительных показателей, даже на зрение и слух.

Как подготовить малыша к посещению уролога-андролога?

Всё, конечно, зависит от возраста юного пациента. Ребёнок до трех лет, как правило, не чувствует никакого психологического дискомфорта при осмотре. Если вы идёте к доктору с подозрением на водянку, то лучше постарайтесь назначить встречу не сразу после сна: мальчик должен побыть в вертикальном положении, иначе осмотр будет не слишком информативным.

Детям постарше особенная физическая подготовка также не требуется. Однако, поскольку возраст уже сознательный, стоит объяснить ребёнку, что это за доктор и какой ему предстоит осмотр. Расскажите, что это важно и нужно — ведь каждый мальчик хочет вырасти и сильным и здоровым. Скажите, что все мужчины должны ходить к этому доктору хотя бы раз в год, и не потому, что у них что-то болит, а для того, чтобы не болело.

Отсутствие тревожных симптомов не исключает того, что ребёнка нужно показать урологу-андрологу

## ■ Скажите, доктор...

Мальчики-подростки — самый сложный контингент. Даже зная о своей проблеме, они предпочитают молчать, как партизаны, мучиться и терпеть, но не жаловаться маме. И ведь не посмотришь, как у маленького, всё ли в порядке. Именно поэтому важно с малых лет приучить молодого человека к регулярным визитам к такому специалисту, причём лучше всего — одному и тому же. За несколько лет он привыкнет к доктору и будет доверять ему — в чём-то даже больше, чем вам. И это нормально.

Если подростку нужно идти к урологу-андрологу и это происходит впервые, постарайтесь спокойно поговорить с ним, убедить в том, что это необходимо. Скажите примерно следующее: «Я знаю, что ты уже взрослый человек, и, скорее всего, всё у тебя в порядке. Однако уверенность лишней не будет. К тому же в медицинской карте важны записи всех специалистов». Если мальчик не хочет, чтобы вы присутствовали при осмотре, выйдите в коридор. Пусть он останется с доктором один на один, а поговорить с врачом вы сможете после этого.

Если ребёнок сам сказал или намекнул вам о желании посетить такого врача, не откладывайте визит: завтра его настроение может измениться. Не забудьте напомнить взрослому сыну о необходимости перед осмотром принять душ и сменить бельё.

Теперь универсальный совет: чтобы не возникало никаких урологических проблем, нужно следить за тем, чтобы малыш с раннего детства соблюдал интимную гигиену, носил натуральное, свободное, нигде не утягивающее нижнее бельё. Это важно для здоровья его мочеполовой системы. Кроме того, надо тепло одеваться во время холодов, ноги обязательно держать в тепле. Это избавит от риска застудить почки и мочевой пузырь.

**Андрей КЛОКОВ,**  
уролог-андролог высшей  
категории

# Здоровье будущей мамы



Родители часто забывают о том, что их малышка и ненаглядная красавица когда-то обязательно станет женщиной. И считают ниже своего достоинства заниматься деликатными проблемами, которые начинают беспокоить маленьких представительниц прекрасного пола буквально с первых дней жизни.

**К**ак показывает практика, в структуре гинекологических заболеваний девочек до восьми лет 60–70% составляют вульвиты и вульвовагиниты.

С первых дней после рождения влагалище девочки заселяют условно-патогенные микроорганизмы, которые защищают её здоровье. Но снижение реактивности детского организма, кото-

рое чаще всего возникает после какого-либо заболевания, приводит к сбою в работе внутренних механизмов маленького человека.

Признаком воспалительного процесса является покраснение слизистых и кожи наружных половых органов и выделений из влагалища. Девочек может беспокоить зуд или жжение в области наружных половых органов.

Данные анамнеза и гинекологического осмотра не всегда позволяют выяснить причину вульвовагинита. Степень поражения определяют с помощью вагинаоскопии или осмотра в специальных детских зеркалах. Таким образом можно увидеть инородное тело, взять материал для микроскопического, микробиологического и других видов исследований.

*В вагинальных мазках здоровых девочек 5–8 лет находят небольшое количество лейкоцитов (до 5 в поле зрения) и эпителиальные клетки (1–3 в поле зрения). Микрофлора влагалища скудная, чаще кокковая, не содержит лактобацилл, которые появляются с началом пубертата. У менструирующих девочек она становится обильнее и совпадает с микрофлорой женщин репродуктивного возраста.*

Лечение вульвовагинита включает в себя промывание влагалища слабодезинфицирующими растворами и использование свечей с теми препаратами, к которым чувствителен возбудитель. После этого можно провести терапию пробиотиками и противовирусными препаратами. Индивидуальную схему лече-

ния, конечно, должен определить специалист.

## ■ Гигиена – прежде всего

Сочетанные воспалительные процессы вульвы и влагалища – не единственная угроза для детей. Довольно часто наблюдаются вульвиты – поражение микроорганизмами входа во влагалище.

Эта проблема нередко возникает у девочек с патологией мочевыделительной системы. Причинами заболевания могут также стать попадание инфицированного начала из кишечника, занос инфекции извне или несоблюдение правил лечебно-гигиенического режима.

В этих случаях очень важен туалет наружных половых органов. Чтобы определить, какие растворы применять, нужно установить причины вульвита. Если это гнойничковое поражение, то необходим туалет растворами марганцовокислого калия или антисептика с последующей обработкой гнойничков на коже бриллиантовым зеленым. Если вульвит связан с инфицированной мочой при пиелонефрите, цистите, то после туалета нужно наложить мазь, обладающую противовоспалительным и антибактериальным действием, на область наружных половых органов и вульвы. А вот воспалительный процесс, вызванный занесением кишечной флоры во влагалище, провоцируют кишечная палочка или энтерококк.

Одно из главных условий полного избавления от вульвита и вульвовагинита – одновременное лечение основного заболевания (пиелонефрита, экссудативного диатеза, дисбактериоза, хронического тонзиллита, ринита, бронхита).

## ■ Долой паразитов!

Взрослые должны внимательно следить за поведением своих малышей и обязательно обращать внимание на беспокойный сон девочки, её жалобы на зуд кожи промежности и наружных половых органов. Вполне возможно, что причиной этих болезненных и неприятных ощущений стали острицы.

Эти маленькие червячки паразитируют в толстом кишечнике. Прокалывают кожу и откладывают яйца вокруг ануса, промежности и наружных половых органов. Ребёнок жалуется на зуд в области заднего прохода, боли в животе (чаще в области пупка), снижение аппетита.

Терапия складывается из двух этапов: лечение энтеробиоза и воспалительного процесса вульвы и влагалища. Для терапии энтеробиоза назначают противогельминтные препараты из расчета 10 мг на 1 кг массы тела. Лечение нужно повторить через месяц. Обратите особое внимание на гигиену ребёнка и возможность поражения энтеробиозом всей семьи.

Очень важен скрупулезный уход за малышкой, наблюдение за тем, чтобы она не кусала ногти, не клала в рот пальцы и игрушки, мыла руки перед едой. Необходимо ежедневно менять трусики больной девочки, кипятить их при стирке.

## ■ Ещё одна поганка

Часто с жалобами на кроваисто-гнойные выделения обращаются родители девочек с *вульвовагинитом на почве инородного тела влагалища*. Его удаляет гинеколог, а потом нужно 2–3 дня промывать влагалище дезинфицирующим раствором.

*Атопические вульвовагиниты* возникают у девочек с экссудативным диатезом и другими проявлениями пищевой аллергии. В остром периоде заболевания назначают антигистаминные препараты и ферменты растительного и животного происхождения. В качестве местного лечения можно использовать ванночки из настоев и отваров фитопрепаратов, а также противоаллергические мази.

*Микотический вульвовагинит* вызывают грибы рода *Candida*, которых насчитывается свыше ста видов. Малышки жалуются на творожистого характера выделения, жжение и зуд в области наружных половых органов. Лечение проводят антибиотиками полиенового ряда, препаратами имидазола и триазола.

В последние годы в генезе вульвовагинитов возросла роль *инфекций, передаваемых половым путем* – хламидий, мико и уреоплазм, трихомонад, генитального герпеса, гонореи.

Эти вульвовагиниты требуют комплексного лечения с использованием иммунобиологических препаратов и этиотропной терапии (длительные курсы лечения несколькими антибиотиками, к которым чувствителен специфический возбудитель).

**Уважаемые родители! Если вы хотите, чтобы ваша девочка выросла здоровой, при появлении первых признаков вульвовагинита обращайтесь к гинекологу детского возраста.**

**Елена СИБИРСКАЯ,**  
доктор медицинских наук,  
заведующая гинекологическим  
отделением Морозовской дет-  
ской городской клинической  
больницы

# ТО ВЗЛЁТ, ТО ПОСАДКА

Родители часто отмечают: их ребёнок учится «неровно». То он быстро справляется с домашними заданиями, внимателен на уроках в школе, а то его словно подменили. Часами сидит над тетрадкой, всё чего-то тянет... А дело в том, что у младших школьников работоспособность неодинакова и в течение недели, и на протяжении учебного года. Определяется она многими факторами.

## ■ Здоровье – главное

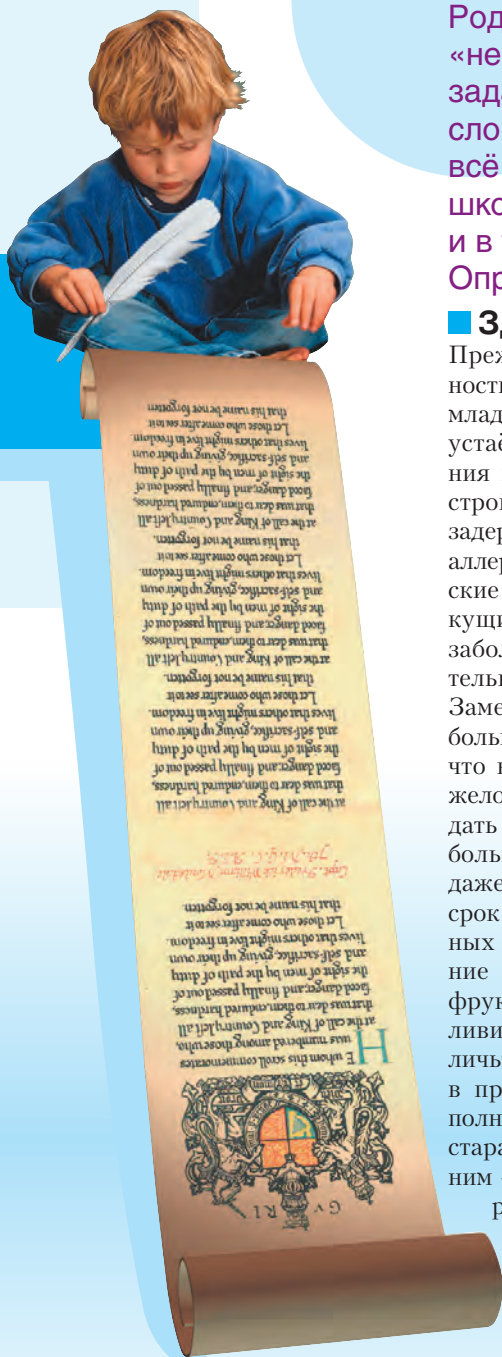
Прежде всего, работоспособность зависит от возраста – чем младше ребёнок, тем быстрее он устаёт. Снижают её и нарушения в состоянии здоровья: расстройства нервной системы, задержка физического развития, аллергические и другие хронические заболевания, длительно текущие и тяжёлые простудные заболевания. Будьте внимательны к состоянию малыша. Заметив, что он выдохся, стал больше капризничать, жалуется, что не хочет идти в школу, тяжело встаёт по утрам, не бойтесь дать ему передышку – выделите больше свободного времени, даже если придётся на какой-то срок отказаться от дополнительных занятий. Обратите внимание на питание – добавьте фрукты, соки, орехи, рыбу, поливитаминные препараты. Увеличьте «дозу» своей поддержки в приготовлении уроков и выполнении повседневных дел. Постарайтесь чаще разговаривать с ним – обо всём, и в первую очередь о том, что ему интересно. Возможно, что в этот период вы тоже устали, «выдохлись». Не «срывайте» свою усталость и раздражение на

сыне или дочери, лучше попытайтесь немного расслабиться вместе. Эти усилия окупятся, так как помогут ребёнку (а возможно и вам) избежать переутомления, бесконечных болезней и депрессивного, «загнанного» мировосприятия – того, что получило название синдрома хронической усталости.

Продумайте режим питания своего чада – от него зависит не только гармоничное развитие, устойчивость к стрессовым и прочим неблагоприятным воздействиям, укрепление общего состояния здоровья, но и повышение работоспособности и успеваемости школьника. Пища должна содержать вещества, необходимые для покрытия энергетических и пластических потребностей растущего организма (белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины).

## ■ От «тяжёлого» четверга к «лёгкому» апрелю

У ребят 1–3 классов работоспособность снижается, начиная со второго урока в школе, и резко падает к четвёртому, на котором им уже трудно сосредоточиться, думать, неподвижно сидеть. А недельная «кривая работоспо-



способности» показывает оптимальный период во вторник и среду, но с четверга начинается накопление утомления (особенно хорошо это показано исследованиями запоминания чисел – от понедельника к субботе оно падает с 80 до 55% на 1-м уроке и с 40 до 12% на 4-м уроке). В пятницу отмечается кратковременный подъём работоспособности (очевидно, в предчувствии предстоящего отдыха). Понедельник, как правило, оказывается днём «вработывания». Советуем родителям не планировать большую нагрузку на конец недели, особенно высвобождая от дополнительных занятий четверг.

Обратите внимание и на то, что внимание и память ребёнка в течение года также не одинаковы: лучше всего они с октября по январь, к марту постепенно ухудшаются, а самый низкий уровень приходится на май и летние месяцы. Изменения работоспособности в течение года связаны с распределением объёма учебной нагрузки: она значительно снижается в 3-й, наиболее продолжительной и напряжённой четверти. А в 4-й четверти может несколько улучшиться в связи с уменьшением учебной нагрузки (новый и наиболее сложный материал уже пройден, много внимания уделяется повторению) и увеличением активного отдыха и пребывания на свежем воздухе в тёплое весеннее время.

Для поддержания работоспособности во время учебного года предусмотрены каникулы, однако надо помнить, что после каждой каникул ребята «расслабляются» и тяжело включаются в учебный процесс. Особенно им трудно после зимних праздников.

## «Ура, каникулы!»

Для того чтобы в каникулы (да и в выходные) по-настоящему отдохнуть, а не устать ещё больше, надо соблюдать следующие простые правила. Режим дня в осенние, зимние, весенние каникулы не должен существенным образом отличаться от режима учебного дня. Это необходимо, чтобы не разрушить у ребёнка сложившийся динамический стереотип. Особенно важно соблюдать время отхода ко сну – но подъём может быть более поздним, чтобы компенсировать во время отдыха дефицит сна, накопившийся за время учебных дней. Соответственно, более поздним может стать и завтрак, но время обеда и остальных приёмов пищи во время каникул должно быть сохранено. Если у ребёнка есть потребность в дневном сне, то во время каникул он обязательно должен состояться.

В каникулярное время и в выходные следует уделить особое внимание борьбе с гиподинамией. Максимальное пребывание на свежем воздухе,



Адаптация к школе – процесс биосоциальный, сложный, трудно выделить ведущий фактор, создающий максимальную нагрузку на организм

систематической умственной работе первоклашки. Адаптация к школе – процесс биосоциальный, сложный, трудно выделить ведущий фактор, создающий максимальную нагрузку на организм. В первые недели и месяцы обучения у ребят часты жалобы невротического характера, обнаруживаются неблагоприятные функциональные сдвиги со стороны нервной и сердечно-сосудистой систем, снижение нарастания массы тела, измене-

## От режима питания зависит не только физическое здоровье ребёнка, но и его устойчивость к стрессовым ситуациям

проводимое в подвижных играх, спортивных занятиях, турпоходах и экскурсиях на природу – вот принцип правильной организации свободных от учёбы дней. Посещение театров, выставок, детских праздников не должно превышать двух-трёх за каникулы и чередоваться по времени с отдыхом на свежем воздухе.

## Трудное начало

Особенно тяжело «входят» в учебный процесс, привыкают к

ние неспецифической реактивности организма.

Относительно устойчивое приспособление у здоровых детей приходится на 5–6-ю неделю от начала учебного года (со значительными индивидуальными вариациями – от 3 до 16 недель). Завершение адаптации – это переход функций организма и, прежде всего, нервной системы на новый, более высокий и устойчивый уровень функционирования.



На сроки и качество адаптации, а значит, и устойчивой работоспособности, также влияют семейные условия, психологический климат в классе, личностные особенности ребёнка.

У детей, начинающих обучение раньше 7 лет, трудности адаптации возрастают, так как они в меньшей степени обладают функциональной готовностью к школьному обучению. Помимо функциональной незрелости у этих детей более низкая работоспособность, выше утомляемость, причём различия эти сохраняются на протяжении нескольких лет учёбы — вплоть до 7-го класса!

Более низкая работоспособность 6-летних детей связана с особенностями зрелости их нервной системы (часто не сформированная доминантность полушария, уровень развития коры головного мозга, координации движений пальцев рук). Важно и то, что у шестилеток непроизвольное внимание преобладает над произвольным, которое необходимо для полно-

ценного усвоения школьных знаний.

### ■ Поможем малышам

С трудностями при обучении сталкиваются почти все дети. Но одни преодолевают их довольно просто (они, как правило, спокойны, здоровы, уравновешенны, у них нет школьных проблем), другие мучаются сами и доставляют немало хлопот родителям и учителям. Как же нам, взрослым, помочь ребёнку преодолеть эти трудности?

Специальные исследования показывают: успешное выполнение заданий зависит не только от их сложности, но и от того, считает ли ребёнок эти задания посильными для себя, от того, насколько удачно он справлялся с предыдущими.

Переживание собственных неудач усиливается, если родители и учителя неправильно себя ведут. Совершенно недопустимо говорить ребёнку: «Ты бестолковый», «Это так просто, а ты не можешь понять», «У меня нет сил с тобой возиться», «Не-

ужели не можешь постараться?», «У тебя всё равно ничего не получится», или кому-то в его присутствии: «Он у меня двоечник», «Ничего у него не получается».

Увы, взрослые и в школе, и дома чаще ругают, укоряют, наказывают ребёнка за школьные неудачи и гораздо реже оказывают ему реальную помощь. Тактика наказаний бывает разной, иногда вы даже не замечаете, как больно раните школьника своими реакциями на его учёбу. Даже если вы ничего не говорите, но открываете тетрадь с тяжёлым вздохом, ребёнок уже чувствует себя бессильным, неполноценным, не заслуживающим вашей любви. Бабушка, встречаящего не успевающего внука вопросом: «Что ты сегодня получил?», только увеличивает его переживания из-за собственных неудач. Папа, отказывающий сыну в каком-то интересном совместном занятии, тоже усиливает его чувство вины и безысходности.

### ■ Не ругайте за неуспеваемость!

Сам, без помощи взрослых, ребёнок чаще всего заниматься не может. Обычно родители работают, а значит, для занятий остаются лишь поздние вечерние часы, когда ни у них, ни у ребёнка нет сил. Нередко эти занятия заканчиваются слезами, раздражением, упреками — эффективность их чрезвычайно низка. «Никакого толку от них!» — жалуются родители.

Такие ситуации ещё больше снижают самооценку ребёнка, он теряет уверенность в своих силах и «сдаётся». «Я неспособный», «У меня никогда это не получится», «Я не могу хорошо учиться». Это мы, взрослые, за-

ставили его поверить в свою никчемность, отказаться от активного поиска, бояться собственной неудачи.

Получается замкнутый круг: школьные неудачи — недовольство взрослых плюс отсутствие реальной помощи — новые неудачи, ещё большая неуверенность и так далее. Неизбежен отказ ребёнка от работы (учёбы), и это не лень, не просто нежелание, это, считают специалисты, дефект воли в результате постоянно действующих и неустраняемых отрицательных факторов. Каждый новый неуспех только укрепляет установку «отказа», сопровождая его раздражением, досадой, плохим поведением.

Беспомощность в обучении проявляется не только в снижении интереса к учёбе (вплоть до полного отказа ходить в школу или учить уроки), но и в нарастании психического и физического напряжения. А это — путь к невротическим реакциям и психосоматическим заболеваниям.

### ■ «Заколдованный круг»

Какие черты родителей (особенно мам) способствуют конфликтам, создают стрессовые ситуации, усугубляют трудности обучения?

- повышенная эмоциональная чувствительность, склонность всё принимать «близко к сердцу», легко расстраиваться и волноваться;
- эмоциональная возбудимость или неустойчивость настроения, главным образом в сторону его снижения;
- склонность к беспокойству;
- противоречивость личности;
- стремление играть значимую, ведущую роль в отношениях с окружающими;

- эгоцентризм — фиксация на своей точке зрения, отсутствие гибкости суждений;

- гипертрофированная принципиальность, утрированное чувство долга, трудность компромисса.

Американский психолог Х. Джайнотт предлагает «новый код общения с детьми», основанный на уважении друг к другу и умении общаться. Важный прин-

цип этого кода — уважать личность ребёнка, не видеть в нём лишь «объект воспитания». Очень важно научиться любить и ценить не успехи и достижения, а его самого независимо от успехов.

Не менее важно — понять малыша, увидеть причину его трудностей, его переживаний. Понять и, главное, знать, как и чем помочь.

Как снять страх сына или дочери перед непреодолимыми (на его взгляд) трудностями, как помочь поверить в себя, как научить работать, не боясь неудач? Попробуем выделить несколько основных правил:

## Без помощи взрослых маленький ребёнок заниматься не может

- Старайтесь не давать неудовлетворительную оценку действиям и умениям своего ребёнка.

- Не сравнивайте его со знакомыми, одноклассниками,



братьями и сестрами, подчёркивая их удачи и успехи. Часто родители и учителя делают это из лучших побуждений: «Видишь, у тебя некрасиво, а у Алёны красиво», «С Ирой у меня никаких хлопот не было, а ты сама уроки сделать не можешь как следует». Это травмирует, обостряет ситуацию неудачи.

Кстати, оценка (оценивание) ребёнка взрослым и особенно учителем оказывает серьёзное влияние на отношение к нему одноклассников и взрослых, своих и чужих. Представьте, как неуютно и страшно малышу, который не только не может сам справиться со своими трудностями, но и ощущает вокруг себя неприязнь, плохое к себе отношение.

«Я всегда с большой тревогой думаю о психозе погони за отличными отметками, — писал замечательный педагог В.А. Сухомлинский. — Этот психоз рождается в семье и захватывает педагогов, ложится тяжким бременем на юные души школьников, калечит их. У ребёнка нет в данное время способностей, чтобы учиться на «отлично», а родители требуют от него только пятёрок, в крайнем случае, пятёрки с четвёрками, и несчастный школьник, получая тройки, чувствует себя чуть ли не преступником».

- Если есть хоть малейший прогресс, похвалите, подбодрите, подчеркните старание малыша. Даже если не за что похвалить, обязательно подбодрите. Похвала, одобрение дают уверенность и способны разорвать «заколдованный круг» неудач.

- Не встречайте сына или дочь вопросом: «Что ты сегодня получил?» Даже если вы не будете ругать за неудачу и найдёте в себе силы подбодрить, посочувствовать (увы, такое бывает очень и очень редко), вы

всё равно не сможете скрыть своего огорчения.

На вопрос: «Из-за чего ты больше переживаешь — из-за плохих отметок или из-за того, что расстраивается мама?» — дети, как правило, отвечают: «Из-за того, что мама переживает». Многих мам возмущает «безразличие» ребёнка к оценке, они всеми силами стараются заставить его переживать, а потом удивляются, отчего невроз.

- Не надоедайте школьнику упреками по поводу домашних заданий. Не стоит переоценивать их значение, особенно на первых порах, ведь во второй половине дня работоспособность снижается, сказывается утомление, и непрерывная работа больше 10–15 минут порой не по силам. Если вы будете сидеть всё время «над душой», следя за каждым движением ребёнка, то это ещё один повод для него поверить в собственную беспомощность.

Можно и нужно помочь ему разобраться в том, что непонятно, сложно, а дальше предоставить возможность работать самостоятельно. За уроками и занятиями не дергайте его, не делайте бесконечные замечания: «Опять не так сделал», «Положи тетрадь на место», «Не вертись», «Если бы не отвлекался, давно бы уже все уроки закончил».

- Не ограничивайте любимые занятия (в кружке, секции) из-за неудач в школе, не лишайте любимого дела. Запреты: «Не будешь рисовать», «Не разрешу играть с компьютером, пока не исправшишь отметки» — не дадут желаемого результата, могут вызвать протест, достаточно резкий по форме (и грубость, и слёзы, и даже угрозы).

Нельзя исключить и такую ситуацию, когда отлучение от

любимого дела вызовет только желание забросить уроки, несмотря на давление родителей и всякого рода наказания.

- Найдите причину трудностей и не скрывайте её от ребёнка, объясните, почему что-то не получается, и что нужно сделать, чтобы исправить положение, пообещайте свою поддержку. Подчеркните при этом, что ваше отношение к ребёнку не зависит от неудач.

**Анна ДРОБИНСКАЯ,**  
психиатр

### К сведению

Что общего между школьными прогулками, провалами на экзаменах и рискованным сексуальным поведением? По мнению американских исследователей, это — взаимосвязанные процессы.

Учёные университета штата Индиана (США) изучили 80 000 дневниковых записей, сделанных 387 девочками-подростками. Руководитель исследования Девон Дж.Хенсел заявил, что его группа нашла чёткую взаимосвязь между пропусками занятий без уважительных причин и рискованными половыми связями. В эмоциональном плане такие ученицы были настроены более негативно, чем их сверстницы, проявляли больший интерес к половой сфере. Особенно сильным такой эмоциональный настрой был в дни прогулов или неудач на экзаменах.

В подростковом возрасте интерес к противоположному полу становится приоритетным. Школа становится основным местом, где молодые люди встречаются и общаются друг с другом. Доктор Хенсел и его коллеги утверждают, что коммуникативная сфера, эмоциональное восприятие и регулирование поведения юной девушки также зависят от того, как складываются её взаимоотношения с партнёром.

По словам Девона Хенсела, результаты исследования указывают на возможность того, что эмоциональный и поведенческий опыт в сфере романтических и сексуальных отношений и отношение к учёбе и успеваемости — взаимозависимы.

Источник: журнал  
«Journal of Adolescent Health».



# Полной грудью

Сезон простуд и вирусных инфекций «помолодел»: если раньше он начинался в ноябре – то сейчас примерно через неделю после начала учебного года. «Странно, такая хорошая погода, солнышко, а дети болеют!» – удивляются родители.

Да, болеют и взрослые, и дети. Кашель, насморк, повышенная температура – вечные спутники сезона простудных заболеваний.

**Е**сли малыш заболел, обратитесь к специалисту, а мы предлагаем подумать над созданием условий для скорейшего выздоровления.

1. **Воздух в комнате**, где находится больной ребёнок, должен быть тёплым и свежим. Избегайте сквозняков, но как можно чаще проветривайте помещение, временно перемещая ребёнка. Температура воздуха в комнате должна быть днём 21–22° С, ночью – 18° С.

2. **Увлажняйте воздух в комнате**. Тёплый сухой воздух от батарей высушивает слизистую, мокрота становится более вязкой, и её труднее откашлять.

3. **Чаще мойте руки**. Это правило распространяется как на детей, так и на родителей.

4. **Обильное питьё** способствует выздоровлению. Давайте ребёнку чай, соки, морс, травяные настои, минеральную

воду. Количество необходимой жидкости зависит от возраста и веса.

5. **Не заставляйте ребёнка есть**, если он не хочет. Во время болезни можно перейти на более лёгкое питание, если малыш категорически отказывается от еды. Кормите ребёнка супами, овощными блюдами, кашами, молочными продуктами.

6. **ПеркуSSIONный массаж**, лёгкие постукивания по грудной клетке помогают малышу лучше откашляться. Возникающая вибрация бронхов приводит к тому, что мокрота отделяется от внутренней поверхности бронхов и малышу становится легче откашляться. Противопоказаниями к проведению массажа у ребёнка с ОРВИ являются высокая температура тела, сердечно-сосудистая или дыхательная недостаточность, неудовлетворительное общее состояние малыша.

7. **Создайте дома атмосферу уюта и спокойствия**. В период болезни малышу очень важно как можно реже сталкиваться с раздражителями в виде яркого света, громких звуков, активных игр. При этом с ним можно и нужно играть.

При лечении кашля с мокротой одна из задач обеспечить её полноценное отхождение. Эффективно воздействует на мокроту вещество ацетилцистеин – основа препарата АЦЦ®. Он способен оказывать быстрый и выраженный муколитический эффект благодаря прямому воздействию на структуру мокроты.

Важно, что АЦЦ® имеет хороший профиль безопасности, который подтверждён клинически. Кроме того, созданы специальные формы выпуска АЦЦ®, удобные для детей: АЦЦ® 100 шипучие таблетки 100 мг, гранулы для приготовления раствора 100 мг, а также гранулы для приготовления сиропа 100 мг/5 мл. АЦЦ® гранулы для приготовления сиропа подходят для приёма детям младше двух лет (по рекомендации специалиста), не содержат сахара и обладают приятным апельсиновым вкусом.



шипучие таблетки П N015472/01

гранулы для приготовления сиропа (апельсиновые) ЛСР – 008982/08

гранулы для приготовления раствора для приема внутрь (апельсиновые) П N015474/01

**SANDOZ**  
a Novartis company

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

www.acclong.ru

RU1410252920

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

# ЧТОБЫ ЛЕГКО ДЫШАЛОСЬ

Кашель – вечный симптом простудных заболеваний. Однако благодаря ему дыхательные пути освобождаются от мокроты, бактерий и вирусов. Хорошее отхождение мокроты позволяет избежать осложнений. Вот почему так важен правильный подход к лечению кашля.

**М**альши болеют тяжелее, чем взрослые: многие органы и системы ещё не до конца сформировались. Им сложно координировать свои дыхательные движения – ребёнок не всегда может эффективно откашляться. А при болезнях дыхательных путей это умение крайне необходимо.

## Важно знать

Кашель бывает двух видов: сухой и влажный (продуктивный), то есть с выделением мокроты. При продуктивном кашле мокрота может отделяться легко или с трудом.

В самом начале развития острого воспаления верхних дыхательных путей обычно наблюдается сухой кашель. Заболевшего ребёнка беспокоит боль в области глотки, гортани и за грудной клеткой возникают саднящие ощущения. В этот период показаны препараты, способствующие секреции мокроты и смягчению кашля. На 2–3-й день начинает выделяться скудная мокрота и, в большинстве случаев, сухой кашель сменяется влажным. Нередко мокрота отходит с трудом, что приводит к снижению местной иммунологической защиты и риску затяжного течения воспалительного процесса. Теперь основная задача – обеспечить эффективное отхождение мокроты.

## Как облегчить состояние

- Приподнимите голову ребёнка повыше: положение полуположа или на боку – комфортнее и безопаснее.
- Обильное тёплое питьё (молоко с мёдом или пополам с щелочной минеральной водой) необходимо не только при высокой температуре для восполнения потерянной жидкости, оно обладает «отвлекающим» действием при сухом болезненном кашле и способствует разжижению мокроты.
- Не перегревайте ребёнка.
- Воздух в помещении не должен быть слишком сухим.

## Выбираем лекарство

Важное условие быстрого выздоровления и предупреждения осложнений – правильное определение типа кашля у малыша и в соответствии с этим грамотный подбор эффективного и безопасного средства для лечения. И здесь незаменимую помощь ребёнку окажут натуральные растительные сиропы «Гербион» с экстрактом подорожника и экстрактом первоцвета.

В зависимости от состава сиропы «Гербион» показаны при сухом или влажном кашле. Начинать лечение при сухом кашле

следует с назначения «Гербион сироп подорожника», который оказывает местное обволакивающее, противовоспалительное и антимикробное действие благодаря экстракту подорожника и цветкам мальвы.

Когда кашель становится продуктивным, то есть влажным, показан «Гербион сироп первоцвета». Экстракты корней первоцвета и тимьяна обыкновенного уменьшают вязкость мокроты, улучшают её отхождение и также обладают противовоспалительным и антибактериальным эффектами.

Сбалансированный натуральный состав и дифференцированный подход делают сиропы «Гербион» эффективными и безопасными средствами для лечения кашля, что доказано в клинических исследованиях. Сиропы «Гербион» рекомендуются для всей семьи – взрослым и детям с двух лет.

**СКАЖИТЕ СТОП  
ДВУМ ВИДАМ КАШЛЯ!**

**ДЛЯ  
ВСЕЙ  
СЕМЬИ**



\*Для взрослых и детей от 2 лет

**ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ**

# Почему мы сдаём кровь из вены?



На вопрос читателей  
отвечает врач-консультант  
Независимой  
лаборатории ИНВИТРО  
Нона ОВСЕПЯН

**М**ногие люди привыкли с детства сдавать кровь из пальца, и считают, что это самый правильный способ. И очень удивляются, когда в современных лабораториях обычный общий анализ крови берут из вены. Пациент может подумать, что это делается для повышения стоимости процедуры. Ведь из вены взять кровь сложнее.

Постараюсь развеять миф о том, что кровь из вены брать обязательно.

## ■ **Мировой стандарт**

Анализ венозной крови является мировым стандартом. А взятие крови из пальца — устаревший метод, который применялся еще во времена, когда исследование

многих параметров венозной крови было по различным причинам невозможно. Поэтому с венозной кровью работают крупнейшие лаборатории как России, так и большинства развитых стран мира.

## ■ **Достоверность исследования**

В капиллярной крови, взятой из пальца, содержится большое количество внутриклеточной жидкости и эпителиальной примеси (клеток кожи), которые могут повлиять на результат исследований. Затрудняют проведение анализа и микростустки, образующиеся в пробирке из-за того, что кровяные тельца при взятии крови из пальца разрушаются. В этом случае анализ придётся провести повторно. При взятии венозной крови этих особенностей просто не существует.

## ■ **Отсутствие травматизма**

Несмотря на неприятный прокол вены, взятие венозной крови менее травматично, чем капиллярной. Ведь капилляры — это микроскопические сосуды, которые пронизывают мышечную ткань, поэтому для взятия капиллярной крови приходится не только делать прокол, но и сильно сдавливать палец, «выжимать» кровь, что приводит к микротравмам капилляров. Во время взятия венозной крови никаких повреждений не происходит, за исключением одного небольшого прокола.

## ■ **Достаточное количество биоматериала**

Сегодня лабораторная диагностика предлагает широкий

спектр лабораторных исследований, количество которых составляет уже несколько тысяч. Часто врачом назначается проведение не одного исследования, а целого комплекса. Из пальца можно взять ограниченное, достаточно малое количество биоматериала, в том время как для распространённых исследований биохимии крови или анализа на гормоны требуется от 2 мл крови. Подобные исследования можно провести только с кровью, взятой из вены.



## ■ **Невозможно взять кровь из пальца**

У грудных детей не берут кровь из пальца, только из мочки уха и из пяточки. Но предпочтительнее венозная кровь, так как взятие биоматериала для малыша — болезненная процедура, и, чтобы избежать повторения, лучше сразу сдать кровь из вены. Сотрудники лабораторий имеют специальное оборудование для забора крови у самых маленьких пациентов, которое позволяет сделать это максимально безболезненно.



# Благие намерения

«Прошлое – слишком серьёзная вещь, чтобы ею пренебрегать», – считает великий шведский режиссёр Ингмар Бергман. Этот знаменитый мастер в своих картинах неоднократно показывал нам страшные своей обыденностью семейные трагедии. Близкие люди постепенно отдаляются и становятся чужими, а все потому, что они не могут понять и простить.

**Д**етские годы Бергман провел в усадьбе своего отца – пастора, где царил размеренный темп жизни, обязанности соседствовали со свободой, ограничения – с чувством надежности. И вдруг... «Однажды осенним вечером... я вдруг услышал отчаянную пере-

палку, доносившуюся с первого этажа. Мать плакала, отец что-то гневно говорил. Мне стало страшно, такого я раньше никогда не слышал. Я выскользнул на лестницу и увидел родителей, ссорившихся в холле. Мать пыталась вырвать пальто из рук отца, тот не уступал. Наконец

она отпустила пальто и ринулась к двери прихожей. Отец опередил её, оттолкнул в сторону и загородил дверь. Мать накинулась на него, началась драка. Мать дала отцу пощечину, он отшвырнул её к стене. Она потеряла равновесие и упала. Я громко закричал». Оказалось, что фру Бергман страстно влюбилась и собиралась развестись, а отец семейства находился в тяжёлой депрессии. Дети ничего этого не замечали...

Просьбу матери – навестить отца, находящегося на смертном одре, Бергман выполнил только после её смерти. «Я никогда не порывал со своим детством, всё время вёл с ним диалог», – признался позже он.

## ■ Потерянные иллюзии

Не у всех, но у многих есть такой багаж – развенчанные, потерянные иллюзии детства. Абсолютно счастливый брак ро-

дителей, их безупречная жизнь — представления, которые в своё время легли в основу личности и служили основой мировоззрения маленького человека. Но в какой-то момент вдруг выясняется, что это только декорация, скрывающая совсем другую, часто противоположную, реальность. Такое открытие становится потрясением, наносит глубокую душевную рану, а иногда даже преворачивает всю жизнь ребёнка.

Так уж получается, что родители обманывают своих детей очень часто. Это делается, на первый взгляд, с самыми благими намерениями и, прежде всего, по мелочам, чтобы не создавать сиюминутные конфликты: «Телевизор сломался, поэтому сегодня, малыш, мультиков не будет». Кроме того, взрослые таким же образом пытаются манипулировать ребёнком: «Бабайка заберёт твои игрушки, если они будут лежать не на месте». Врут они также из страха и неумения говорить с маленьким человеком о сложных вещах: «Мы отправили заболевшего Барсика в пансионат для кошек». Или из-за чувства стыда и вины, желая защитить внутренний мир малыша — «Твой папа был замечательным, он был гонщик, но погиб, когда ты был совсем маленький». У родителей множество способов и поводов обманывать детей, и большинство взрослых даже не считают это враньём.

Впрочем, будем справедливы до конца: иллюзии, о которых мы говорим, взрослые создают не сколько для детей, сколько для самих себя, ради собственной безопасности, сохранения отношений в семье, в социуме. Ребёнок невольно оказывается частью этого спектакля.

### ■ Новая старая жизнь

Что же происходит с взрослым человеком, когда он узнаёт правду? Помимо шока, обиды и осознания того, что тебя в определённой степени обманули и предали, нужно пережить самое болезненное — оказавшись на пепелище прошлого, мы должны выстроить свою биографию заново, с учётом «вновь поступившей» информации. Это длительный и болезненный процесс — переосознание событий прошлого. Тяжёлое чувство потери то отступает, то охватывает нас вновь, заставляя сомневаться во всех и во всём. Чем длительнее отрезок жизни, который нужно переписывать заново, тем больше времени займёт реабилитация. Что ж, придётся ждать, когда волны улягутся и берег вновь станет безопасным.

Как это ни парадоксально, но развенчанные иллюзии детства — удар по доверию не к родителям и окружающему миру, а к самому себе, своей основе, принципам, суждениям. Нередко человек защищается от боли цинизмом, холодностью, надёжно цементирует дыры, оставшиеся на месте того, что раньше было правдой. Хорошо, когда такая заплатка — всего лишь временная мера, и мы всё-таки находим в себе силы и средства заполнить пустоту чем-то реальным, а не просто заткнуть костью. Это неприятная работа, но её нужно сделать.

### ■ Сложная наука

Что мы можем и должны сказать родителям, которые сегодня, в эти часы и минуты, среди пышных театральных декораций, достоверно исполняют очередной акт своей пьесы, вовлекая в эту игру ребёнка и создавая у него иллюзию реальности? «Нельзя

врать»? Это слишком примитивно — чёрно-белые суждения очень удобны, но не отражают всей полноты мира. Лучше сказать примерно так: делая что-либо, не забывайте, что вы не одни, рядом с вами находятся дети. Малыши — тоже люди, с полноценным набором чувств и переживаний. Решая, что вам делать, подумайте о них.

Наверняка многие взрослые, которые уже играют в этом театре, тяготеют своей ролью и не хотят сознательно обманывать детей. Как же выйти из положения? Вообще без потерь — увы, не получится. Будьте готовы к тому, что вы сделаете своему ребёнку больно.

Важно разобраться в том, какая часть жизни настоящая, найти все её частички и отражения, понять, с какой целью были построены ваши театральные декорации. Это потребует большого мужества: скорее всего, причины такого поведения, как показывает мой профессиональный опыт, вовсе не красивы или возвышенны, а весьма неприглядны. Помните, что взрослые зачастую приносят в жизнь ребёнка иллюзии собственного детства, совершают ошибки своих родителей, повторяя в детях свою боль. Ну и, наконец, нужно начать по-настоящему творить «мир», в котором будет жить ваша семья — не строить маниловские планы, а искренне, без фальши делать что-то совершенно конкретное.

Только после этого можно идти к малышу, заранее подготовившись к его неоднозначной реакции и непрым вопросам. Говорить с маленьким человеком нужно очень дружески, открыто и ясно. Да, быть хорошим родителем — очень сложная наука!

**Мария СУРЫГИНА,**  
семейный психолог

# ЗАБОТА ОБ ИММУНИТЕТЕ

Не каждый родитель может похвастаться: «Мой ребёнок редко болеет!» А уж когда наступает осень... Есть «избранные», которых диагноз «ОРЗ» сопровождает неотступно до окончания школы. Неужели ничем нельзя помочь? Рассказывает доктор медицинских наук, профессор **Александр ГОРЕЛОВ**.

**О**строе респираторное заболевание (ОРЗ) — группа похожих друг на друга инфекций. Основное их сходство в том, что все они вызываются вирусами или бактериями и проявляются похожими симптомами. Для детишек, подверженных частым ОРЗ, даже есть специальный термин — «часто болеющие дети». Так, в возрасте до шести лет «часто болеющие» составляют более трети. Связано это с нарушением в работе иммунной системы. Всё это усугубляется экологическим неблагополучием, посещением детских коллективов, неправильным питанием.

— **Есть ли самый эффективный метод профилактики?**

— Все методы хороши в комплексе: и вакцинация, и закаливание, и приём витаминов. Однако многие родители недооценивают роль здорового питания. Оно оказывает многогранное воздействие на иммунную систему. При этом на иммунитет в разной степени влияют все компоненты пищи. Но особенно «заботятся» о нашем иммунитете пищевые волокна и полезные бактерии.

— **Какая же связь между кишечником и иммунитетом?**



— Наш кишечник, помимо переваривания пищи, является ещё и мощнейшим иммунным органом. Именно в нём сосредоточена большая часть иммунных клеток. Поэтому любое влияние на пищеварительный тракт — это прямое воздействие на иммунную систему.

— **Чем же лучше питаться ребёнку?**

— Прежде всего, питание должно быть полноценным. Важное место в рационе ребёнка должны занимать кисломолочные продукты. Они прекрасно усваиваются и обеспечивают организм всем необходимым. Регулярное употребление кисломолочных продуктов — очень полезно. Они

благоприятно воздействуют на моторику кишечника, являются источником легко усвояемого белка, кальция, витаминов группы В. Современные кисломолочные продукты содержат заквасочные культуры, некоторые из них дополнительно обогащены пробиотическими штаммами, обладающими особыми полезными свойствами для здоровья человека. Такие продукты называют пробиотическими.

— **А чем они отличаются от обычных кисломолочных продуктов?**

— В пробиотических кисломолочных продуктах содержатся живые пробиотические — бифидо- или лактобактерии. При попадании в организм эти бактерии начинают активно участвовать в обменных процессах, оказывая, в том числе, влияние и на иммунитет. Полезные свойства пробиотических продуктов должны быть клинически доказаны. Примером такого продукта может служить Actimel, содержащий лактобактерии *L. Casei Immunitass*. Полезные свойства этого продукта были подтверждены в ходе 33 клинических исследований с участием детей и взрослых.

— **Так пробиотические продукты — это лекарство?**

— Конечно, нет. Но о здоровье нужно заботиться постоянно. Лучше легче предупредить, чем потом тратить на дорогие препараты. Поэтому я бы рекомендовал, чтобы полезные продукты с пробиотическими бактериями были на столе ежедневно, а их употребление вошло в здоровую привычку.

НОВИНКА



# НОВЫЙ АСТИМЕЛ ДЛЯ ДЕТЕЙ



Actimel помогает  
укреплять  
иммунитет

Рекомендовано Российским  
обществом иммунологов  
для ежедневного употребления



# Новый стандарт качества

# Johnson's<sup>®</sup> baby

Реклама



Наш новый стандарт «Тройная защита малыша» — это гарантия Безопасности, Мягкости и Эффективности средств JOHNSON'S<sup>®</sup> Baby для бережной защиты кожи малыша и ее здорового развития.



**безопасность**

**Безопасно,** потому что все наши продукты содержат только те ингредиенты, которые успешно прошли наши тщательные проверки на безопасность

**мягкость**

**Мягко,** потому что все наши продукты обладают особенно мягкой формулой и не щиплют глазки

**эффективность**

**Эффективно,** потому что наши продукты заботятся и восстанавливают защитный барьер кожи \*

## Мамы доверяют, специалисты рекомендуют

Узнайте больше на [www.johnsonsbaby.ru](http://www.johnsonsbaby.ru)

Лицензия на осуществление № РОСС ИР Т К05 Л00366. - раскладной тираж до 11.05.2016г. РОСС ИР Т К05 Л13672. - раскладной тираж до 01.07.2014г. \*Для продуктов детской линии крем для новорожденных «Бережный Уход», JOHNSON'S<sup>®</sup> Baby