

медицина  
психология  
педагогика

Издаётся с мая 1999 года

**МАМА  
ПАПА**



Советы, рекомендации,  
консультации  
лучших специалистов

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

Сценарий счастья.....с. 6  
Силы нет, ума не будет.....с. 12  
Полчаса свободы.....с. 28

Издаётся при поддержке Департамента семейной и молодёжной политики города Москвы



**Человек —  
это роскошь**

Здоровая кожа с пеленок —  
веселый счастливый ребенок!



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

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

**Крем** | Комфортная форма  
для заживления легких повреждений кожи



STADA  
C I S

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

Появилась экономичная фасовка —

**Д-Пантенол 50г**

Каждый грамм мази и крема теперь  
до 40% дешевле!



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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

<b>Тема номера ■</b>	
Человек продвинутый .....	4
Сценарий счастья .....	6
Лучший друг .....	8
Двадцать лет спустя .....	11
Силы нет, ума не будет .....	12
<b>Я расту ■</b>	
Тик-так .....	14
Потягушечки .....	16
Физическое развитие малыша 9–12 месяцев .....	18
Пустое дело .....	20
<b>От года до трёх ■</b>	
Первый рубеж .....	24
Осенний дождик и дым из трубы .....	26
<b>Дошколёнок ■</b>	
Полчаса свободы .....	28
Мамин хвостик .....	30
Разлука без печали .....	32
<b>Я – школьник ■</b>	
Плотный график .....	36
Гимнастика для первоклашки .....	38
<b>Семейная консультация ■</b>	
Ночное плавание .....	40
Всё на нервах .....	41
Закон природы .....	42
Идём на сближение .....	43
<b>Все вместе ■</b>	
Портфель в подарок .....	44
<b>Питаемся правильно ■</b>	
Формула здоровья – три молочных продукта в день .....	46

#### РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ:

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

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

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

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

**ДЛИН В.В.**  
доктор медицинских наук, профессор

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

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

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

**СИМКИН К.М.**

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

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

**КРАВЦОВА М.М.**  
педагог-психолог ГОУ СПШ 57

**КРАВЦОВА Е.М.**  
научный сотрудник МГППУ

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

#### РЕДАКЦИЯ:

Главный редактор – **Анатолий ХАВКИН**,  
доктор медицинских наук, профессор

Зам. главного редактора – **Анна ГОРОВАЯ**  
Главный художник – **Ярослав СМАГИН**

Ответственный редактор – **Ирина ЧАЙКА**

Директор по рекламе – **Олег РУДЕНКОВ**

Верстка – **Альбина ОСОКИНА**

Корректор – **Татьяна САМАРЦЕВА**

**Учредитель – Фонд социальной педиатрии**

**Издатель – Департамент семейной и молодёжной политики г. Москвы**

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

За содержание рекламных материалов ответственность несёт  
рекламодатель.

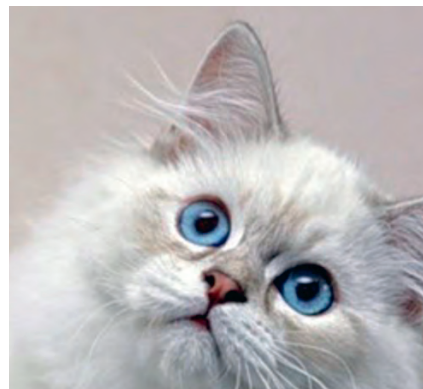
Распространяется бесплатно по медицинским центрам, детским  
больницам и поликлиникам, женским консультациям, раздаточным  
пунктам детского питания.

Отпечатано офсетным способом в ЗАО «ПК «Экстра М»,  
Россия, Московская область, Красногорский р-н, п/о «Красногорск-5»,  
а/м «Балтия», 23 км. Тип. № 12–08–00704

Издание зарегистрировано в Министерстве РФ по делам печати,  
телерадиовещания и средств массовых коммуникаций.

Свидетельство о регистрации ПИ № 77–15960. Тир. 250 000 экз.

## Колонка главного редактора



### Прожиточный минимум

На детской площадке бродила девочка, помахивая жёлтым совком. Наконец отважилась. Она подошла к папе. Папа блаженно улыбнулся, открыл глаза и увидел дочь.

– Ну, чего тебе?

– Пап, мне скучно. Поиграй со мной...

– Чего скучать-то? – не понимал папа. – Ешь, пей, сиди, ходи!

Он отхлебнул ещё пива и снова закрыл глаза. Ему было хорошо.

Глядя на эту сцену, я вспомнил, как взял котёнка.

– Ничего ему не надо, – уверяла хозяйка. – Корма чуть-чуть, колбаски, коробочку в коридоре поставить – пускай спит.

Я так и сделал. Колбаску и корм котёнок съел, а вот спать в коробочке – ни в какую. До утра орал под дверь и рвался ко мне. На третью ночь я сдался и открыл дверь. Кот рванул в комнату и сразу угнездились в ногах. Никакими силами его уже нельзя было изъять из кровати. Когда я устраивался в своём любимом кресле, на спинке всегда располагался кот – клал лапку мне на плечо и венчал собой пространство. Он мог простить пустую плошку, невычищенный туалет, но только не закрытую дверь. Это приводило его в неистовство. И вот я теперь думаю: может, кот был какой-то неправильный?

*Искренне ваш,  
Анатолий ХАВКИН*



Рис. Павла Зарослова

# Человек продвинутый

**Дети – зеркало своих родителей. Достаточно вспомнить эту истину, чтобы праведный гнев, который мы готовы обрушить на головы собственных отпрысков, таких неудобных, несовершенных, немного подостыл.**

**К**ак много у нас играют на телевидении! От давнишнего «Поля чудес» до реалити-шоу по всем каналам, приглашающим пожить чужой жизнью вместо своей. Как быстро наблюдение за выдуманной или лакированной жизнью, наблюдение за наблюдающим вытеснило живость реальных переживаний, эмоционально насыщенных отношений, ослабило конт-

раст между реальным и виртуальным миром! Как удачно жизнь «понарошку» захватила нас: можно взбодриться адреналином, зная, что за углом скорая помощь, товарищи с телевидения, которые не дадут пропасть. Все это создаёт устойчивую жизненную установку на обратимость. Это не борьба с болезнью, где все всерьёз и надолго, и не всегда обратимо. И если игра понарошку актуальна даже

для поживших, зрелых, взрослых людей, то что происходит с детьми в этом «зазеркалье»?

Слушаю очередную родительскую пару с привычной жалобой на отставание в развитии речи у ребёнка двух с половиной лет. Папа за час нахождения в кабинете не произнёс ни единого слова, только выполнял просьбы жены. Пока я писала заключение, вся семья в полном молчании уселась у ноутбука смотреть мультфильм. Опустим возможные медицинские ограничения в формировании речи, но вот вопрос: как ребёнок будет учиться говорить, если с ним не разговаривать? Откуда он

знает, что это «стул — за ним сидят, а это — стол, за ним едят»?

У многих детей хорошая, почти фотографическая память, которая без разбора запечатлевает многое, в том числе и взрослые обороты речи, сленг, ненормативную лексику. Что они понимают из того, что говорят взрослые? Или только шестым чувством схватывают интонацию, эмоцию нашей речи?

Не перестаю удивляться на 15–16-летних учеников, которых приводят ко мне на приём их мамы и пеняют им на то, что они не могут связно ни о чём рассказать, на вопросы отвечают только «да, нет, не знаю» (четвёртого не дано). То есть получается, что с «роскошью человеческого общения» покончено? И этим ребятам проще сделать шаг из окна после неудачной школьной оценки, чем пытаться решить свою проблему на уровне слов, пока ещё всё обратимо?

«Общение через дупло» Интернет оставляет за кадром многое: интонацию, громкость (энергетику) сообщения, смысловые ударения, паузы, а также гримасы, взгляды, ужимки, положение тела в пространстве во время общения. Общение по скайпу снимает только часть этих проблем, но не все. То, что наше подсознание при реальном общении безошибочно отслеживает как важную смысловую (неформальную!) часть сообщения, выпадает из информационного поля и может вводить в заблуждение. Так возникает иллюзия, что всё, написанное собеседником, правда: он велик, красив, умён и чертовски обаятелен. И не беда, что на самом деле он глуп, уродлив и агрессивен, сам об этом знает и потому избегает встречи тет-а-тет. Потребность общаться остаётся в силе! И современные чада всю «контактируют», забывая о времени суток.

Не умея толком говорить, наши дети с поразительной лёгкостью осваивают все технические новинки, умиляя этим близких. Учатся всё больше, информации в голове — море, а уровень образованности катастрофически падает. Парадокс?

Как сформировать фильтр для отсева огромного количества мусо-

ра, который сливается в Сеть, как отделять правду от лжи? В светлые детские головки, не отягощённые собственным опытом, искажённое представление о том или ином событии вкладывается более умными взрослыми товарищами (или более ловкими манипуляторами). Если мы их опередим, то наше родительское знание будет заложено в первооснову, как мудрость поколений. Первое слово дороже второго.

## Меняется мир, но неизменной остаётся потребность ребёнка в родительском внимании

Избыток ненужной информационной шелухи ложится на хилый жизненный опыт, не способный её «сместить», поскольку для этого ещё нет инструмента. А мы рады, что «продвинутый чел шарит» в Интернете, а это не только и не сколько образовательные программы, но и порно-сайты, завлекательные красочные «заманухи» во всякие нетрадиционные объединения... А много ли надо, чтобы втереться в доверие к ребёнку? Не будем себя тешить иллюзиями об интуиции детей, их всё-таки очень легко убедить чёрт знает в чем, если правильно подать материал!

Может, они потому «там», что мы «здесь» — замороженные новыми возможностями заработать («Для тебя же стараемся!»), когда легче «откупиться», чем напрягаться в борьбе по установлению гармоничных отношений. Может потому и им, и нам не хватает адреналина живых эмоций, и мы все стали так падки до скандалов в реалити-шоу всех мастей.

Что с того, что дети больше знают? Куда деть им это знание, если они не владеют социальными навыками: как жить среди людей? Начиная с элементарного: как спросить дорогу, сделать покупку, устоять перед грубостью, заявить о своих правах перед взрослым? Не будем эти права абсолютизировать, они всегда идут рука об руку с обязанностями. Учителя в школе «ничего не могут»: ни поругать, ни заставить. У нас «образовательные услуги»: хочешь — учишься, не хочешь —

не учишься. У нас права ребёнка, и теперь не учитель повышает голос, а ученик хамит ему, подключая ненормативную лексику. Свободу попугаем! В пустую голову, не обременённую даже таблицей умножения, умелый мастер всегда сможет вложить любую установку: на наркотики, терроризм, нетрадиционную сексуальную ориентацию...

А что мы можем реально предложить взамен? Внеклассную работу? Мой сын целый год вспоминал един-

ственный за четыре класса начальной школы поход на каток с ребятами и классной руководительницей. Как формировать коллектив и ценности социальной жизни в условиях нынешней школы? Где кончаются границы своего «Я» и начинается охраняемая территория другого человека? Где проходит раздел между соучастием, поддержкой, заботой о другом человеке и невмешательством в чужую жизнь, свободой выбора?

Мама грудного младенца рассказывала со слезами в телекамеру, как проезжавшие мимо водители снимали на мобильный телефон, как её семья тонет на разливе, вместо того, чтобы использовать его по прямому назначению — набрать номер службы спасения. Даже не лезть в воду, а просто нажать на кнопку или сообщить ближайшему посту ДПС. Добрые люди нашлись, но те, что снимали, свято верят, что их это не коснётся никогда, а если и коснётся, то все ринутся им на помощь.

Доступность информации любых мастей ставит нас, взрослых, в неравные условия конкуренции, когда отследить маневры невидимого противника невозможно. И можно надеяться только на то, что наш ребёнок поделится с нами впечатлениями, и мы даже если не достигнем консенсуса, то хотя бы устроим горячую дискуссию на повышенных тонах — это хоть какой-то диалог!

У меня на приёме был мальчик 10 лет, который (впервые за 35 лет моей работы!) пришёл сам, мама объяснила ему, куда и к кому идти. Он

передал мне её жалобы на него (учится на «два» или на «пять» по разным предметам, других оценок нет). Мне он рассказал, что за пятёрку мама даёт ему деньги. «Так что же ты тогда не пополняешь свой кошелек, если можешь учиться на пятёрки?» — спрашиваю я. А он мне в ответ: «Тогда она совсем не будет на меня обращать внимания. Зато, когда я получаю двойку, она меня ругает, ей приходится идти в школу к классной руководительнице...» В общем, пусть хоть так, чем никак. Такая борьба идёт за общение с любимой мамочкой в «особо извращённой форме»!

В одной книжке Марии Осориной по детским играм есть любопытный эпизод, наверняка знакомый всем родителям. В доме гости, взрослые снуют между кухней и гостиной, а ребёнок устраивается на самой горячей линии маршрута (посредине прохода): об него все спотыкаются, пытаются обойти, обругать, отодвинуть. И почему, вы думаете, он берёт эти удары на себя, вместо того, чтобы в тишине и покое строить башню или дом? Чтобы быть в гуще событий, ощущать себя живым объектом, на который реагируют — всё равно, в какой форме: «Я живой, я не один, и им не всё равно».

Есть у этой медали и другая сторона. Хочу отметить известную спе-

циалистам тенденцию к росту числа детей с нарушениями коммуникативных функций — так называемыми расстройствами аутистического спектра: от выраженных признаков аутизма до лёгких черт, проявляющихся только в стрессовых ситуациях. Они избегают контакта как со взрослыми, так и с другими детьми, не любят прикосновений (стричь волосы, ногти, обниматься, менять одежду). У них большие трудности с тем, чтобы попросить что-то даже элементарное — поесть, попить, уйти... Ребёнок либо хнычет, пока сами взрослые не догадаются, что нужно, либо проявляет агрессию, если не понимают (бьёт родителей, щиплет). Обучение, социальная интеграция для них очень проблематичны. Их пугают не только новые люди, но и новая еда, одежда. Они вздрагивают в ужасе, случайно встретившись глазами с посторонним человеком, мгновенно перелистывают страницу книги с портретами людей и замирают расслабленно только перед монитором: «Я здесь хозяин, на что нажму, то и будет». Речь таких детей слабо интонирована (монотонная, будто механическая), они заучивают готовые фразы-штампы, могут к месту их использовать по напоминанию взрослых: «Прощайся с Надеждой Юрьевной!» — «До свидания, На-

дежда Юрьевна!» Но эта фраза может быть обращена как ко мне, так и к кому-нибудь из сотрудников, стоящих рядом (даже мужского пола). Они учатся читать, писать, играть, но меня не покидает ощущение, что рядом — маленькие роботы, которым легче контактировать с компьютером, где задан алгоритм действий, как простой, так и очень сложный, но без сюрпризов. И речь — не «великий и могучий», а некоторая техническая характеристика, очень конкретная, привязанная к определённому объекту и не отделяемая от него, как ярлык.

И иногда я с ужасом думаю: «Так вот ты какой, северный олень» — ребёнок будущего, созданный природой для жизни в обществе технического прогресса, где для оптимального взаимодействия с машинами нужно именно это: определённость, конкретность, предсказуемость, независимость от человеческих страстей (эмоций, настроения, многозначности, контекстов, скрытых смыслов, юмора). Никаких лишних разговоров, только дело. Как в старом анекдоте: «Готовы ли вы отдать за это жизнь?» — «Конечно. Зачем она мне такая».

**Надежда КОЖУШКО,**  
доктор биологических наук,  
Институт мозга человека  
им. Н.П.Бехтерева РАН,  
Санкт-Петербург

## Сценарий счастья

Говорят, нынешние дети перестали играть. Что ответить? Только одно: «Не верю».

**В** это действительно трудно поверить. И если ребёнок не хочет включаться в игру, то, скорее всего, оттого, что просто не умеет играть. Дети не рождаются с готовым игровым опытом. Их этому необходимо учить. Учим же мы малыша правильно держать ложку, чистить зубы, потом учим буквам и цифрам, а игре не учим. Кстати, исследования ведущих отечественных психологов показали, что на самом деле дети учатся играть только в реальных игровых коллективах, где ведущая роль

принадлежит взрослому или старшим детям, как это было в старые добрые времена. Тогда родители не боялись отпускать детей одних во двор, и дети собирались в дружные разновозрастные компании. При этом младшие учились у старших. Это были настоящие игры — с интересным сюжетом, множеством ролей и достаточно сложными правилами. Проигрывая жизнь разных игровых персонажей, дети, в первом приближении, набрасывают эскиз своей будущей взрослой жизни. Ребёнок примеряет на себя разные роли, как

платица, и при этом старается понять, каким он будет папой или какой мамой, пассажиром, покупателем и вообще, кем он хочет быть, когда станет взрослым: банкиром, водителем или врачом.

Но сегодня достаточно редко можно увидеть настоящую игру. Почему? Современные родители очень озабочены развитием своего, как правило, единственного ребёнка, изучают в Интернете информацию по детскому развитию, бурно общаются на форумах, покупают своему чаду развивающие игры,



водят в кружки, студии и спортивные секции, в свободное время учат читать, чтобы ребёнок попал в самую престижную гимназию. По глубокому убеждению К. Юнга, «душевный мир ребёнка тесно сопряжён и сращен с психологической установкой родителей». Именно

ва?» «Готова», — отвечала, скорее всего, прабабушка ребёнка. «Старт!» — выкрикнула девочка, и старушка стала качаться на ветке и громко имитировать звук взлетающей ракеты. Было видно, что она тоже увлечена игрой. А ведь это была просто прогулка.

### Игровой опыт нельзя приобрести в одиночку

поэтому дети стремятся соответствовать нашим ожиданиям и смотреть на мир нашими глазами. Но в наших силах создать сценарий настоящего счастливого детства. Ведь для этого малышу нужно не так уж и много — внимание к ценностям его жизни и ваше желание играть вместе с ним. Никогда не забуду один замечательный эпизод, который мне удалось наблюдать на улице поздней осенью. Вначале я увидела большое дерево, а на его нижней ветке худенькую старушку лет 75 в платочке и стареньком осеннем пальто, которая что-то громко кричала. Я подумала, что она просит о помощи и бросилась вперёд, но тут же остановилась в радостном изумлении. Под деревом стояла маленькая девочка и отдавала команды: «Ракета к старту гото-

Кстати, вы вместе с малышом тоже можете составить небольшую разновозрастную компанию. А если к вам еще присоединятся друзья со своими детьми, то получится хороший игровой коллектив. На первых порах вы вполне можете играть вдвоем и быть носителем правил игры. Сюжеты можно брать из фильмов и книг. Чтобы игра состоялась, ребёнку нужно много знать. Например, что едят динозавры, как разговаривают ежи, каким образом плавают в воде морская черепаха. Найдите нужные фильмы и посмотрите их вместе, а потом постройте машину времени или полетите в Африку. Сделайте вместе из бумаги или ткани атрибуты того или иного образа (крылья, рожки, хобот или хвост) и обязательно в кого-нибудь превратитесь. В Интернете можно

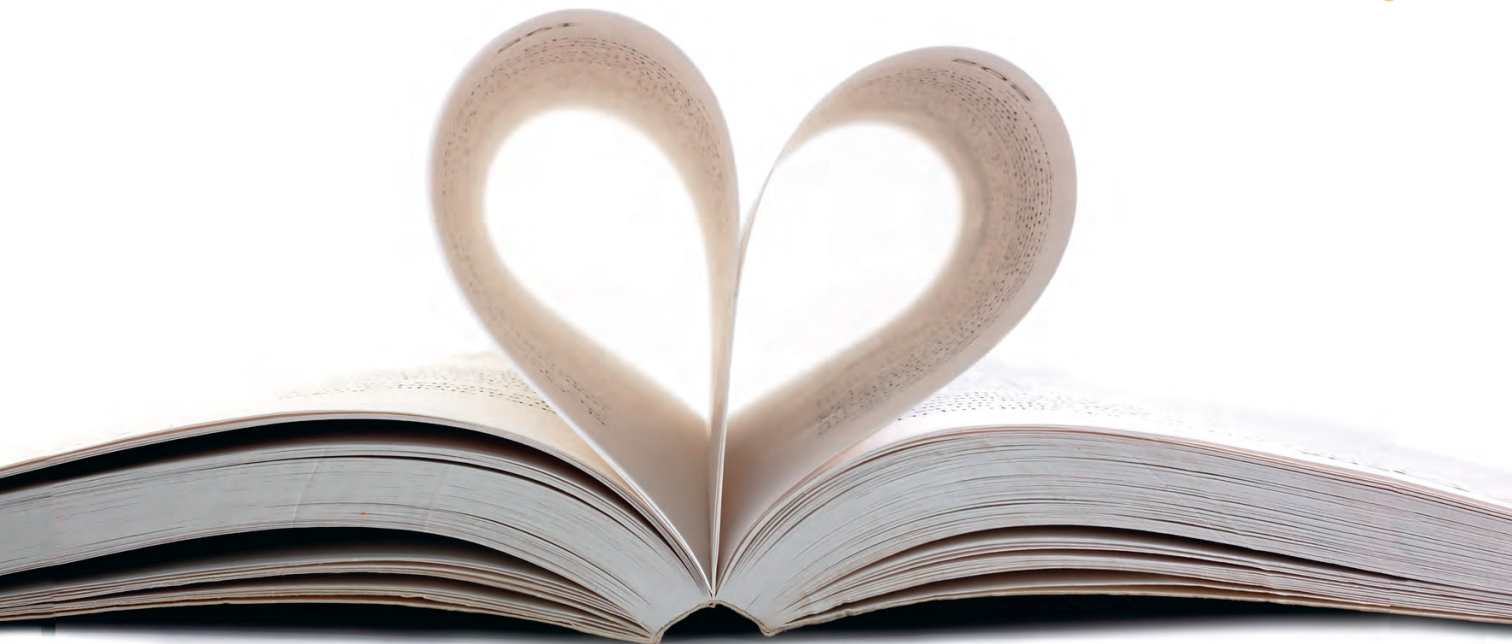
найти раскраски разных животных, а затем сделать выставку картин, на которой сначала вы, а потом ребёнок будет гидом. А с каким удовольствием он будет играть с вами в больницу, парикмахерскую, супермаркет или театр. Ну а ближе к школе научите малыша играм по правилам (шашки, шахматы, «Морской бой», «Крестики-нолики»). Чаще собирайтесь с друзьями, у которых тоже есть дети, или приглашайте домой друзей своего ребёнка. Помогите им начать игру, в которую вы играли раньше. Наберите в поисковике компьютера: «Подвижные игры на улице для детей 4–7 лет», и активный отдых всем обеспечен. А чтобы настроиться на детскую волну, вспомните своё детство, свои любимые игры и игрушки, своих друзей, взрослых, которые умели по-настоящему играть.

**Ирина МОДИНА,**  
психолог

### Воображение не иссякает

У современных детей остаётся меньше времени на игру, но детское воображение от этого не беднеет. Так утверждают американские учёные. В течение 1985–2008 годов они 14 раз воспроизводили один и тот же эксперимент. Детям 6–10 лет давали три деревянных бруска и две куклы-перчатки. То, как использовали дети эти предметы в своей игре, записывали на видео. На основании этих материалов специалисты оценивали, насколько дети эмоциональны, активны в игре, как работает их воображение, сопровождают ли они действия сочинением вслух историй. Результаты удивили самих авторов. Оказалось, что за два десятилетия детское воображение не только не обеднело, но и стало более причудливым, степень вовлечённости в игру также возросла, дети стали получать от игр больше удовольствия. Проявлений негативных эмоций в игре стало меньше, а способность выражать позитивные эмоции, придумывать истории практически не изменилась. Дети, увлечённо играющие, показывают лучшую готовность к сотрудничеству, творчеству и решению проблем, чем их сверстники, пассивно воспринимающие игру. Между коэффициентом интеллекта и способностью самозабвенно играть прямой связи не обнаружилось. Современные дети развивают интеллект благодаря новым технологиям (видеоигры, Интернет), тогда как их сверстники 20 лет назад развивали их через проигрывание ситуаций, считают учёные.

Источник: ScienceDaily.com



# Лучший друг

Отношения между людьми стали менее эмоциональны и более прагматичны. Так же выбираются и книги – меньше чувств, больше пользы.

**С**овременные дети читают иначе, чем их предшественники. Это факт, признаваемый педагогами, психологами, исследователями. И дело не только в том, что чтению уделяется всё меньше времени, что читают другие книги, но и в том, что и слушают, и воспринимают дети сейчас по-другому.

Традиционно приобщение к книге, к чтению начиналось задолго до того, как ребёнок научился самостоятельно складывать буквы в слова. И начинается оно с маминих рассказов, с вечернего чтения вслух, с повторения запомнившихся рифм и строчек, с разглядывания картинок – с того, что происходит обычно с малышом в нормальной жизни семьи.

Наши дети живут уже совсем не так, как жили ещё 10–15 лет назад. Произошёл целый ряд изменений в дошкольном детстве, которые привели к появлению определённых тенденций в развитии в целом и в

чтении в частности. Начнём с самого начала. С рождения малыша.

Ушли в далёкое прошлое материнские колыбельные, потешки, пестушки. Только очень продвинутые мамы на специальных курсах изучают материнский фольклор. А ведь все эти «сороки-вороны», «гули-гуленьки», «серенькие волчки» и «водичка, водичка, умой моё личико» задают для ребёнка образ мира, определяют его, малыша, место и место других – людей, зверей, явлений – в этом мире, выстраивают порядок действий. Иными словами, материнский фольклор – отработанный в русской культуре способ упорядочивания, а значит, и понимания ребёнком мира. И это первая встреча с поэтической речью, с рифмой, ритмом, размером, образностью.

Малыш подрастает, он уже не ограничен пространством кроватки или манежа. Он ползёт, идёт, бежит ко всему, что хочется потрогать, отломать, попробовать на зуб – развитие происходит в овладении окру-

жающими его предметами. А мы беспокоимся: упадёт, сломает, ударится, испачкается. Нам некогда терпеливо ждать, когда он, проливая и вымазывая всё в каше, САМ поест. Мы раздражаемся, глядя на то, как он копошится и путается в колготках и рукавах: скорее, скорее, давай я сама надену. А ведь он не просто мучительно натягивает на ножки носки: овладевая навыками самообслуживания, он выстраивает своё поведение, приводит в порядок свою жизнь. В овладении предметами, в формировании навыков самообслуживания и происходит развитие малыша.

Но главной, или, как говорят психологи, ведущей деятельностью дошкольного возраста является игра. Именно игра является тем свободным пространством, где ребёнок в своих планах и действиях не зависит от родителей и воспитателей, где он сам организует свою жизнь, исходя из собственных интересов, желаний, из необходимости



выстраивать отношения с другими детьми и из правил самой игры. Даже когда малыши просто копаются в песочнице, они решают множество задач. Надо придумать, что они будут строить, создать план, подобрать средства для его воплощения — орудия, материалы, надо выстроить последовательность действий, проверить правильность, найти ошибку, придумать, как её исправить, да ещё вести себя так, чтобы друг с другом не поссориться. Вся наша взрослая жизнь моделируется в этой песочнице. В играх в «дочки-матери», «магазины», «путешествия» развиваются фантазия и воображение, самостоятельное, произвольное поведение и, конечно, умение общаться, проигрываются важнейшие социальные роли. Сюжетно-ролевые игры — это детская, но совершенно настоящая жизнь, где и происходит психическое развитие ребёнка.

К концу дошкольного детства появляются игры с правилами. Правило всегда заставляет делать не то, что хочется в данный момент, а то, что оно велит. Вспомните обычную игру в прятки: как не терпится малышам вылезти из укрытия, «найтись», а надо сидеть тихо и терпеть. А тем, кто уже найден, неймётся подсказать водящему, но опять надо терпеть. А труднее всего водящему: хочется скорее схватить того, кого нашёл, а правило заставляет бежать в противоположную сторону, чтобы его застукать. Если правила не выполнять — вылетишь из игры, но играть-то хочется. Приходится учиться принимать и выполнять правила. И это лучшая подготовка к школе.

Но в больших городах исчезают дворы — свободное пространство жизни, где её определяет сам ребёнок со своими друзьями и игра с сюжетом и правилами. Двор — это школа общения и общежития, где от старших младшим передавались не только правила игр, но и кодекс дворовой чести (не ябедничай, не обижай слабого), нарушение которого грозило изгнанием. Все меньше играют дети в коллективные игры.

**Психологи отмечают: у нынешних дошколят слабо развиты фантазия, творческая инициатива, самостоятельность мышления. Речь ситуативна, нелогична и бедна, снижен эмоциональный тон, затруднено общение друг с другом. И все это отражается на детском чтении, на читательском развитии детей.**

Снижение доли игр в дошкольном детстве нередко восполняется тем, что дети всё свободное ото сна и еды время потребляют мультфильмы, телесериалы, телерекламу, игры на приставках и компьютере. Динамичный видеоряд телеэкрана и компьютера не позволяет ребёнку задуматься, понять, что происходит, выстроить логику сюжета, зачастую и логики-то никакой нет: ни причинно-следственных, ни временных связей. Мир предстает в виде беспорядочных отрывочных действий, немотивированных поступков персонажей, несвязных событий. Нарушается работа дошкольника по упорядочиванию, выстраиванию мира. При этом собственная активность ребёнка сводится к минимуму — нажатию кнопок на пульте.

### Естественная игровая деятельность не должна подменяться псевдоучебной

Но главное — на место игровой деятельности у наших дошкольников всё раньше приходит деятельность псевдоучебная. Произошла странная подмена: самообслуживание и игра, естественные (не в биологическом, но в культурном смысле) виды деятельности, в которых и происходило собственно психическое развитие дошкольников, уходят из детской жизни. Уходят вместе с другими традиционными занятиями — маминым вечерним чтением, неспешными общими разговорами за чаем, воскресными прогулками в парк... И это место заполняется заместителями — кружками и студиями «раннего развития». Но только развитие в большинстве случаев понимается как исключительно интеллектуальное, и даже не развитие, а раннее обучение. Подстёгиваемый огромным рынком образовательных услуг родительский страх не успеть,

неодать, не подготовить к школе заставляет записывать детей одновременно в 5–7 различных кружков. И хорошо, когда в этих кружках рисуют, лепят, поют и танцуют. Но нередко, усадив трёх-четырёхлетних малышей за парты, с ними «изучают» геометрические формы и английский алфавит. Развитие подменяется натаскиванием, загрузкой в ребёнка максимума информации. Вместо игры, пространства свободы, где формируется собственная активность ребёнка, развиваются его фантазия, воображение — раннее обучение, жёсткая нормативная деятельность, установка на единственно правильное исполнение задания, получение готовых сведений задолго до появления собственных вопросов.

Всё это — возрастающий ритм жизни, тотальное внедрение в жизнь ребёнка телевидения и компьютера, раннее обучение вместо игры — приводит к информационным перегрузкам и, как следствие, к снижению собственной активности ребёнка, в том числе и познавательной. Свой вклад в эту копилку вносят многочисленные математики и энциклопедии

«с пелёнок», курсы риторики и философии для пятилеток. Они закладывают в детские головы множество сведений, но не позволяют научиться самому думать, искать ответы на собственные вопросы. Благословенный возраст «почемучек» отошёл в разряд счастливых воспоминаний, мы имеем дело с утомлёнными жизнью «всезнайками», скользкими по поверхности часто не понимаемых, полученных в готовом виде знаний. Ребёнок, не прошедший закалки свободой, фантазией, игрой, но подвергнувшийся раннему обучению, не научился придумывать, изобретать. Зато у него появляется страх сказать или сделать что-нибудь неправильно. Этот страх сковывает фантазию и воображение, уничтожает творческий потенциал, необходимый для того, чтобы стать полноценным читателем художественного произведения.

Ориентация многих родителей на раннее обучение отражается и на детском чтении. Его понимают, главным образом, как получение полезной информации, необходимой ребёнку для развития, а сами детские книги — как источник получения знаний и формирования необходимых для школы навыков. Всё больше родителей выстраивают процесс домашнего чтения как учебное занятие.

*Родители шестилетней девочки обратились к детскому психологу с жалобами, что она не хочет идти в школу и не любит, когда ей читают книги. Книжки девочке читают хорошие, в соответствии с возрастом, и она подробно рассказывает о приключениях бедной Дюймовочки. Просто слушать хорошие книжки ребенок ещё может, но вот когда начинается «отработка пройденного материала», придуманная мамой, включающая запоминание названия, автора, героев, ответы на вопросы и пересказ, плачет и убегает.*

Такое чтение выключает у ребёнка механизм эмоционального восприятия художественного произведе-

ния, сопереживания героям, вызывая страх перед «отработкой» и, в результате, перед чтением вообще.

А ведь чтение художественной литературы помогает решить очень важную задачу — развитие эмоциональной сферы дошкольника. Вот парадокс: четырёхлетний малыш может ударить другого и с удивлением наблюдать за плачем обиженного, проявляя к происходящему лишь лёгкий интерес. Но тот же малыш будет проливать слезы от жалости к Дюймовочке, сострадав её тяжелой доле. Сопереживать: сострадать и сорадоваться ребёнок учится, слушая сказки, рассказы, стихи. С читающим ему взрослым — мамой, бабушкой — делить горе и радость сопереживания литературному герою.

Отношение родителей к книге только как источнику полезных сведений приводит к тому, что художественная литература частично (а иногда и полностью) заменяется так называемой познавательной литературой. К этому родителей подталкивает и книжный рынок: по данным Российской книжной палаты, треть всех издаваемых для дошкольников книг составляют энциклопедии и об-

учающие пособия для малышей. Нередко они не соответствуют возрастным возможностям детей, предлагая ребёнку набор сведений, которые он может запомнить, но не понимает, да и сведения эти зачастую излагаются наукообразно, косноязычно. Даже в тех случаях, когда и знания соответствуют возрастным возможностям детей, и написана книжка литературным языком, чтение сводится к получению фрагментарной информации, потому что эти тексты не имеют сюжета, сведения, в них содержащиеся, отрывочны, не связаны в целое, эмоционально не наполнены.

Поэтому так важно для малыша, дошкольника неспешное (чтобы хватило времени представить, понять, пережить) семейное чтение самых лучших детских книг: стихов, сказок, рассказов, повестей. Чтение, когда вместе с любящим взрослым ребёнок плачет и смеется над приключениями героев, выстраивает целостную картину мира. Когда маленький человек входит в большой мир человеческой культуры.

**Наталья МАЛАХОВА,**  
психолог Российской государственной  
детской библиотеки



# Двадцать лет спустя

«Если бы у тебя была волшебная палочка и она могла исполнить три любых желания, какие желания ты бы загадал?» С таким вопросом исследователи обратились к дошкольникам в ходе масштабного исследования по изучению их мировосприятия. Большинство детей заказали подарки для себя: «всё про Винкс», «крутой трансформер», «корабль, который клеят», «новый рюкзак для школы», «такого малыша, как настоящий, такой голенький, с одеждочкой, бутылочкой, игрушечками, чтобы его можно было купать», «тигрёночка беленького такого»... Кто-то из мальчиков мечтает стать настоящим человеком-пауком, а девочки не отказались бы на время стать феей или русалкой. Весьма привлекательны в глазах детей развлечения – им бы хотелось «много играть на компьютере», «кататься на аттракцио-

нах». Мало кто пожелал себе нематериальных вещей: здоровья, счастья или уметь что-то делать, например, вкусно готовить или водить машину, стать милиционером или балериной. Только каждый десятый дошкольник догадался пожелать что-то другим – своим родным и близким, всем детям и даже всем людям планеты Земля: ещё 20 лет назад, когда проводился аналогичный опрос, доля детей, пожелавшая что-то не себе, а другим, была более многочисленной. Тогда больше желали, чтобы «все были живы и не болели»; «были красивыми»; «чтобы у мамы родилась девочка», «чтобы у моей сестры и у нас было хорошее настроение, и всё было хорошо».

Приводим вопросы, которые психологи задавали московским детям 4–7 лет тогда и сейчас, и те выводы, к которым пришли исследователи.

Вопрос	20 лет назад	Сейчас
С кем играешь чаще всего?	Хорошо знают сверстников во дворе, часто ходят к ним в гости.	Дружат с ребятами из того детского сада, который посещают, или школы, в которой учатся. Редко ходят в гости и принимают гостей.
В какие игры ты любишь играть?	Конструкторы Лего, трансформеры, че-репашки- ниндзя, куклы Барби.	Самые модные игрушки – петсы и винкс. Как прежде, так и сейчас дети любят играть в ролевые, подвижные, настольные игры. Любимые девчоночьи игры – дочки- матери, куклы, салки- догонялки.
Есть ли у тебя компьютер? Что ты делаешь на компьютере? Родители разрешают играть в компьютерные игры, сколько хочешь?	Компьютер – вещь статусная. Он есть не у всех. Компьютерные игры интересуют практически всех. Тот, кто имеет диски с компьютерными играми, популярен в кругу друзей.	Компьютер есть почти у всех. Но лишь каждый восьмой предпочитает компьютерную игру всем другим играм. Родители стали больше ограничивать время, которое дети проводят у компьютера.
Где ты проводишь каникулы?	На даче или у бабушек и дедушек в деревне или других городах России.	Почти каждый ребёнок уже бывал за границей.
Какие передачи смотришь?	С интересом смотрят рекламу и развлекательные передачи.	Популярны сериалы и ситкомы. Детям нравится возможность встречи от серии к серии с хорошо знакомыми и уже полюбившимися героями. («Ну, я знаю всё о них»).
Кем хочешь стать, когда вырастешь? Почему?	Самые распространённые профессии – учитель, воспитатель в детском саду, продавец. Дети часто называют профессию кого- либо из родителей, иногда упоминают высокую зарплату как причину привлекательности той или иной профессии.	Предпочтения практически не изменились. Мало кто знает о новых, возникших в последнее время профессиях (маркетолог, менеджер по рекламе, по персоналу) и профессиях, связанных с работой на компьютере. Детей мало интересуют деньги, накопление и высокая зарплата.
Когда вырастешь, выйдешь замуж (женишься)?	Как прежде, так и теперь практически каждый мечтает в будущем жениться или выйти замуж. Основной причиной вступления в брак называют любовь и желание иметь детей. Обычно, двоих.	
Ты в какой стране хочешь жить? У нас жить хорошо?	Самый распространённый ответ на этот вопрос как раньше, так и теперь: «В нашей стране. Она хорошая, потому что мы в ней живём».	

Материалы предоставлены кандидатом психологических наук Надеждой ЗЫРЯНОВОЙ (МГУ им. М.В.Ломоносова)

# Силы нет, ума не будет

Известно: физическое развитие напрямую влияет на интеллект. Ребёнок хорошо учится, не переутомляется, быстро и без напоминаний делает уроки, всегда бодр и весел, с радостью идёт в школу... Но это идеал, и очень часто он далёк от реальности. О том, как физически развиваются современные дети, спросим у члена-корреспондента РАО, профессора, доктора психологических наук Валентины КАМЕНСКОЙ.

**С**читается, что причина плохой успеваемости кроется в слабой подготовленности к школе. Но вместе с тем существует ещё одна причина неуспеха в школе и нарушений поведения. И она — в недостаточном двигательном и физическом развитии ребёнка. Это нам кажется, что дети чересчур много двигаются, бегают, играют и вообще мало сидят на месте, что мешает нам сосредоточиться на домашних делах. Но по сравнению со своими сверстниками 30-летней давности современные дошкольники имеют более дефектное физическое и нервно-психическое развитие. Это происходит из-за возрастающих ограничений пространства для свободной двигательной активности. Закрытых и безопасных территорий для подвижных игр в городской среде остаётся всё меньше, к тому

же дворы все больше заняты автомобилями. В детских садах предусмотрены обязательные организованные занятия по физической культуре. Но тут наблюдается то же ограничение, что и в семье, а именно — дефицит пространства. За последние 20–25 лет это привело к снижению возможностей детского организма справляться с двигательными и интеллектуальными нагрузками.

Психофизиологические исследования свидетельствуют о том, что любая двигательная или интеллектуальная задача требует включения резервных возможностей по сравнению с состоянием покоя. Этими резервными ресурсами является повышенная активность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, которые совместно действуя, доставляют мышцам и клетками мозга (нейронам) кислород и глюкозу. Малотренированный из-за двигательной недостаточности организм не в состоянии обеспечить мозг и мышцы кислородом и глюкозой, необходимыми для активной деятельности. Ребёнок быстро устаёт, и ему перестает нравиться усиленная двигательная, а потом и интеллектуальная деятельность.

Объективным доказательством этого является такой показатель, как



величина задержки дыхания на вдохе и выдохе. 30 лет назад так называемая проба Штанге (она оценивает задержку дыхания после глубокого вдоха) для детей 6–7 лет составляла 30–35 секунд. Этот показатель и по настоящее время считается возрастной нормой физического и нервно-психического развития. Проба Штанге отражает способность ребёнка произвольно противостоять безусловно рефлекторному вдоху в условиях, когда уровень кислорода в крови падает ниже привычного. Сейчас, согласно результатам исследований кафедры психологии и психофизиологии ребёнка Института детства РГПУ им. А.И. Герцена, значение пробы Штанге более чем у половины мальчиков и девочек Санкт-Петербурга не превышает 20 секунд. Длительность задержки дыхания после форсированного выдоха оценивает проба Генчи. Она приблизительно соответствует величине оставшегося в легких кислорода после этого выдоха. Этот показатель равен половине значения

пробы Штанге. Согласно возрастной норме, проба Генчи составляет 15–17 секунд. Большинство сегодняшних дошкольников едва могут задерживать дыхание в течение 8–10 секунд. В целом, это говорит о системном снижении как возможностей дыхательной системы, так и способностях ребёнка использовать дыхание для обеспечения двигательных и интеллектуальных потребностей.

О тесной связи двигательного и интеллектуального (умственного) развития писали ещё российский физиолог И.М. Сеченов и швейцарский психолог Ж. Пиаже. Поэтому можно с уверенностью предполагать, что лучшее интеллектуальное развитие будет у дошкольников с хорошо развитыми двигательными умениями и навыками. Современные исследования только подтверждают это. Как и столетие назад, умственные способности и интеллект развиваются через освоение усложняющихся движений. Показать это можно на материале обследования

детей 6–7 лет, систематически занимающихся определёнными видами спорта (фигурным катанием, спортивной и художественной гимнастикой), и дошкольников с типичным режимом двигательного развития. Дети, занимающиеся спортом, демонстрируют более высокий уровень интеллекта — им свойственен больший объём и лучшее качество речевого словаря, а также высокая способность к формированию логических связей в уме. Средний показатель пробы Штанге в группе детей, не занимающихся спортом, ниже возрастной нормы (он составляет 24 секунды), в то время как у детей, занимающихся, например, фигурным катанием, этот показатель превышает возрастную норму (39 секунд). Можно достоверно сказать, что дошкольники, занимающиеся сложнокоординационными видами спорта в течение 2–3 лет, опережают своих сверстников не только по физическому и двигательному развитию, но и в успешности решения интеллектуальных задач.

## Пища для мозга

**Исследования последних лет показывают: более половины «здоровых» школьников имеют проблемы в обучении. Причина — нагрузки, превышающие возможности детского организма.**

**У** ребёнка может произойти сбой в работе нервной системы, и как следствие, нарушаются функции восприятия, памяти и внимания. А ведь именно они — основа развития и формирования личности. Известно, что осенний и зимний период испытание для всего организма. В это время ухудшается общее самочувствие, обостряются хронические заболевания. Особенно страдают дети дошкольного и младшего школьного возраста: беспокоят головные боли, слабость, сонливость, эмоциональные расстройства, снижение внимания.

Основа коррекции этих нарушений — соблюдение режима дня, дозированные интеллектуальные и физические нагрузки, прогулки. Крайне важно восполнение энергетических ресурсов организма, повышение устойчивости нервной системы к гипоксии (недостатку кислорода).

В настоящее время для лечения и профилактики различных заболеваний и состояний у детей широко используется препарат метаболического действия Элькар®. Это 30%-ный водный раствор левокарнитина — вещества, родственного витаминам группы В. Многочисленные исследования показали благотворное влияние L-карнитина на становление двигательных и психических функций, эмоциональный фон ребёнка. Поскольку Элькар® выпускается в форме раствора для приёма внутрь, его легко применять даже у самых маленьких

детей. Педиатр рассчитывает дозу препарата в зависимости от веса ребёнка и определит продолжительность лечения; при необходимости курсы лечения можно повторить.

**Галина СЁМИНА,**  
кандидат  
медицинских наук,  
детский невролог

Рег. уд.: ЛСР-006143/10-300610

На правах рекламы



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



# Тик-так

Какой режим самый благоприятный для малыша 9–12 месяцев? Прислушаемся к рекомендациям специалиста.

## ■ Кушаю

В этом возрасте рацион большинства детей состоит из блюд, которые можно есть из тарелки с помощью ложки или вилки, а к 12 месяцам ребёнок уже в состоянии кушать фрикадельки, котлеты и сырники. Для удобства многие родители продолжают разводить пищу до жидкого состояния и предлагать её малышу в бутылке. Это бесполезно. Помогите ему научиться различным способам получения пищи. Хорошая альтернатива бутылке с соской — пакетик с трубочкой. Трубочки можно использовать и для питья из кружки. Чем гуще напиток, тем больше должен быть диаметр трубочки. Малыш желает подражать взрослому в пользовании ложкой и чашкой. Помогите ему в этом — сажайте кроху за общий стол со взрослыми. Так обучение пойдёт быстрее. Высокие детские стульчики для кормления позволяют удобно и безопасно разместить малыша на одном уровне с обеденным столом. Детская тарелка должна находиться перед малышом, а не в маминых руках. Сначала ребёнок будет съедать сам лишь одну-две ложки, но при планомерном обучении он всё меньше будет нуждаться в посторонней помощи. Проявляйте разумные требования к умениям малыша, помни-

те, что его возможности весьма ограничены и любой навык требует тренировки. На первых порах ложку давайте только для второго блюда. Воздержитесь от использования игрушек и телевизора во время еды! Это может сформировать зависимость, отучить от которой в будущем не так-то просто.

Если в рационе ребёнка ещё присутствует грудное молоко, ответьте себе на вопрос, что оно для вас — часть рациона или форма общения с крохой? Если вы придерживаетесь первого мнения — перенесите кормления в столовую или кухню и предлагайте грудь сразу после основной еды. Если для вас ближе второе мнение, попробуйте систематизировать прикладывания к груди, чтобы и для ребёнка стала понятна эта система — например, только перед сном.

## ■ Сплю

В этом возрасте осуществляется переход с трёхразового дневного сна на двухразовый. Возможно, этот переход затянется на несколько недель, то есть в один день ребёнок будет спать два раза, а на другой — три. Внимательно следите за временем ночного сна в этот период, его продолжительность не должна сокращаться. Некоторые дети начинают раньше просыпаться, и тогда для них актуальнее сохранить утренний сон в дополнение к дневному. А в некоторых семьях, учитывая распорядок дня, сложившийся ранее, всем комфортнее подольше поспать с утра и потом бодрствовать допоздна. В этом случае логичнее сохранить вечерний сон. Не стоит укладывать на третий сон даже

очень уставшего ребёнка после 19.00, попробуйте отвлечь его и занять спокойным делом, и потом уложите спать уже на ночь. Хорошо, если один дневной сон проходит дома в кроватке. Так малыш будет более энергичным на прогулке.

## ■ Гуляю

Во время прогулки дети этого возраста уже достаточно активны, их живо интересует окружающий мир. Поход на детскую площадку вызывает у них бурю восторга. Дайте малышу понаблюдать за играющими детьми, слепите с ним куличик, насыпьте песок в кузов грузовика. Если ребёнок проявляет интерес к другим детям, поддержите их общение.

Для малыша будут полезны игрушки, стимулирующие ходьбу, — различные каталки на трости-палочке, тележки с ручкой, игрушечные коляски.

По мнению педиатра:

Общая продолжительность сна в течение суток здорового ребёнка — 12,5–13 часов.

Рекомендуемое количество периодов дневного сна — 2 раза.

Продолжительность дневного сна: первый — 2,5 часа, второй — 2 часа.

Максимальная длительность бодрствования — 3,5 часа.

Продолжительность ночного сна — 10–11 часов.

Рекомендуемое число кормлений в сутки — 4–5 раз.

Рекомендуемая продолжительность перерывов между кормлениями — 4–4,5 часа.

**Мария ЛЕЛЮХИНА,**  
детский психолог

# Польза в каждой ложке



Прикорм – важная часть рациона питания крохи. Это не просто переход ребёнка к «взрослой» пище, но и введение дополнительных полезных пищевых веществ, и правильное формирование жевательного аппарата, и воспитание пищевых привычек, и развитие вкуса.

**О**дно из первых блюд прикорма – пюре из овощей. Растительная пища – важнейший источник минеральных солей, клетчатки, органических кислот, витаминов, биофлавоноидов. Однако нельзя забывать, что по пищевой ценности овощи значительно отличаются друг от друга. Так, например, капуста брокколи богата витаминами С, В<sub>5</sub> и U, фолиевой кислотой, йодом. А цветная капуста, кроме витамина С, содержит магний, фосфор, железо и кальций. Морковь и тыква богаты провитамином А (бета-каротином), витамином РР и группы В. Кабачок – прекрасный источник пищевых волокон. В картофеле много крахмала, витамина С и калия. Именно поэтому важно включать в рацион ребёнка пюре из нескольких овощей.

Итак, на что следует обратить внимание:

- содержание витаминов, минералов и других полезных и важных веществ в овощах напрямую зависит от их сорта, а также от того, на какой почве и в каких условиях они были выращены;

- важны условия хранения и способ приготовления овощей.

Для собственного спокойствия и гарантии качества в питании ребенка раннего возраста должны присутствовать продукты промышленного производства. Это не только стабильный состав, но и полная безопасность. Благодаря применению современных технологий, детское питание имеет однородную, «физиологичную» для ребёнка степень измельчения.

## СОВЕТ

- При покупке баночки овощного пюре внимательно прочитайте информацию на этикетке.

- Обратите внимание на сроки реализации.

- Выбирайте питание без загустителей, специй, масла.

Овощные пюре «ФрутоНяня» готовят из натурального, экологически чистого сырья. Все компоненты проходят строгий контроль на содержание нитратов, пестицидов, ГМО и других вредных веществ. Производятся овощные пюре «ФрутоНяня» по особой технологической схеме, которая обеспечивает щадящую термическую обработку и сохранение всех полезных веществ, что обеспечивает «чистоту» ингредиентов без лишних добавок. Эти овощные пюре не содержат крахмала, рисовой муки и других загустителей, растительного масла, специй, соли и сахара, а также консервантов, ароматизаторов и красителей.

Часто родители задают вопрос, как будет переноситься новый продукт. А если малыш страдает аллер-

гией, это вызывает особое беспокойство.

Учеными разработаны гипоаллергенные продукты детского питания «ФрутоНяня», среди которых есть и овощные пюре. Они прошли клиническое исследование на базе НЦЗД РАМН в 2011 году\* и рекомендованы ведущими детскими нутрициологами, аллергологами-иммунологами и педиатрами как для питания здоровых детей и профилактики развития аллергии, так и для детей с её проявлениями.

В начале введения прикорма можно рекомендовать монокомпонентные, гипоаллергенные овощные пюре «ФрутоНяня» из брокколи, цветной капусты и тыквы.

Для последующего расширения рациона питания детей в него можно включить поликомпонентные овощные пюре «ФрутоНяня» – из цветной капусты и кабачков, брокколи и кабачков. Детям, которые с трудом едят овощи, можно предложить комбинированные фруктово-овощные пюре «ФрутоНяня» – из яблок и кабачков, из яблок и моркови, из яблок и тыквы.

На правах рекламы



\* Клиническое исследование 13 продуктов детского питания тм «ФрутоНяня» ОАО «ПРОГРЕСС», Россия. НЦЗД РАМН Декабрь 2011г.



# Потягушечки

В три-четыре месяца малыш уже лучше управляет своим телом. И потому он с восторгом откликается на двигательные забавы, которые предлагает ему мама.

**К**роха, лежа на животе, изучает мир. Ведь теперь держать голову, опираясь на согнутые руки, для него не составляет труда. Да и движения рук становятся всё более чёткими и целенаправленными. Зная, как должен развиваться младенец, легко понять, какие упражнения ему важны.

К 3–4 месяцам ребёнок начнёт опираться на вытянутые руки. Нужно помочь ладошке полностью раскрыться, а пальчикам растопыриться — ведь на открытую ладошку удобнее опираться. Вот тут-то и пригодятся нам «Ладушки». А ещё можно гладить по лицу малыша его же ладошкой, тогда он её очень быстро раскроет:

Кто у нас пригожий?  
Кто у нас хороший?  
Женечка хороший!  
Женечка пригожий!

Потирайте ручкой о ручку под такую прибаутку:

Пальчик пальчиком погладим,  
Ручку ручкою потрём,  
Отдохнём совсем немножко,  
А потом опять начнём.

Малыша привлекают игрушки — он уже берёт их в руку и тащит в рот. Скоро этот навык станет устойчивым и совершенно естественным. Нужно только постараться, чтобы большой палец ребёнка «взял на себя смелость» противостоять всем остальным. Тогда захват предметов будет правильным. Именно отсюда берёт начало навык письма. Обратите внимание на тот отрывок «Сороки-вороны», где рассказывается о большом пальце.

Ты воду не носил,  
Ты печь не топил,  
Ты кашу не варил —  
Прочь, прочь, прочь отсюда.

Смысл упражнения, сопровождающего это четверостишие, — расслабить большой палец и вывести его из-под «прикрытия» остальных пальчиков.

А вот и ноги попали в поле зрения нашей крохи. Скоро они станут послушными и управляемыми: пассивные движения младенца усложняются, так как к этому времени обычно полностью выравнивается тонус мышц. Когда кроха лежит на спине и у него хорошее настроение, попробуйте выполнить упражнение «скользящие шаги». «Потопайте» ногами малыша от его ягодиц вниз и снова вверх по поверхности стола:

Ножки, ножки,  
Бегите по дорожке,  
Нарвите горошка  
Полное лукошко  
Домой принесите,  
Всех угостите.

Массаж становится более разнообразным, появляются уже не только поглаживающие, но и растирающие приёмы. Отсюда и новое звучание потешек:

Папа Ёж, папа Ёж,  
Ты нам спинку не потрёшь?

Или:  
Паучок шёл по стене,  
Нес мешочек на спине.  
Всем девчонкам — по лапчонкам,  
Всем мальчишкам — по лапчишкам.

При растирании массирующая рука должна сдвигать, смещать кожу, а не скользить по ней. При круговом растирании подушечками пальцев кожа и глубже лежащие ткани смещаются в круговом направлении.

Можно немного «побоксировать» руками:

У медведя во бору  
Много шишек наберу.  
А медведь слепой,  
Не бежит за мной.  
Веточка обломится —  
Медведь за мной погонится.

**Алёна ЛЕБЕДЕВА,**  
физиолог, многодетная мама





Для бережной защиты...  
и ничего лишнего



Мы **БЕРЕЖНО** относимся к тому, что дано **ПРИРОДОЙ**,  
и помогаем **ЕСТЕСТВЕННОМУ** развитию иммунной  
системы малыша.

Новые молочные смеси Semper® с комплексом **nutradefense**  
разработаны в Hero Institute for Infant Nutrition.\*

**Nutradefense** содержит ингредиенты, естественным образом  
присутствующие в грудном молоке:

- 🌱 **пребиотики ГОС** — для укрепления иммунитета  
и комфортного пищеварения
- 🍷 **жирные кислоты  $\omega$ -3/DHA и  $\omega$ -6/ARA** — для развития  
мозга и зрения
- 🍷 **нуклеотиды** — для правильного формирования иммунных  
клеток и развития желудочно-кишечной системы.



\* Институт Детского Питания HERO.  
Базис: грудное молоко — лучшее питание для ребенка, его необходимо сохранять как можно дольше. На правах рекламы. Государственный институт детского питания.  
Государственный институт детского питания. Государственный институт детского питания. Государственный институт детского питания. Государственный институт детского питания.

Узнайте больше на [www.semper-info.ru](http://www.semper-info.ru)  
или по тел.: 8-800-505-25-25 (бесплатная горячая линия по России)  
SEMPER® МАМЫ ДОВЕРЯЮТ, ДЕТИ ЛЮБЯТ





## Физическое развитие малыша 9–12 месяцев

Какие основные движения осваивает малыш в возрасте 9–12 месяцев? Правильно ли он развивается?

Внимательное наблюдение за ним помогает ответить на этот вопрос.

**П**отребность познания окружающего мира заставляет ребёнка часто менять положение. В этом возрасте усложняются движения, направленные на поддержание туловища в вертикальном положении, из-за этого высвобождаются руки для действий с игрушками. Мышечный тонус при этом нормальный и не мешает активным движениям. Ползание становится основной формой передвижения. В возрасте 9–12 месяцев совершенствуется самостоятельное сидение и умение сесть из любого положения тела (лёжа, стоя на четвереньках, стоя у опоры).

Вставание развивается и совершенствуется в том случае, если малыш хорошо удерживает равновесие в положении сидя. Встаёт ребёнок благодаря активной работе рук: под контролем зрения малыш хватается за опору, подтягивается и встаёт. В вертикальном положении он осваивает целую серию новых движений: наклоны, приседания, подъём одной ноги. Когда удаётся долго сохранять равновесие в вертикальном положении, ребёнок пробует ходить — сначала у опоры приставным шагом. В это время он осваивает новое движение рук — произвольное отпускание предмета: сначала предмет бро-

сается всей рукой, а затем отпускается из пальцев рук. Дифференцируются движения пальцев: у малыша появляется указательный жест, «ковыряние» одним пальцем. Ребёнок начинает с интересом мять и рвать бумагу. К году он может взять предмет двумя пальцами.

О негативных тенденциях в развитии общих движений ребёнка свидетельствует наличие патологической, не соответствующей возрасту, позы на животе и спине; невозможность самостоятельно изменить положение тела; снижение возрастной двигательной активности. Двигательные нарушения в этом возрасте являются следствием тех расстройств, которые имели место в более раннем периоде. Малыш может быть малоподвижен, у него не формируется ползание,

он не может удержать позу сидя и пока сам не садится, не встаёт. Основное его положение в пространстве — на спине или на животе. Движения рук, умение брать, удерживать или схватывать предметы могут значительно запаздывать в своём развитии.

В возрасте 9 и 12 месяцев производится осмотр у невролога. При оценке двигательных функций врач устанавливает объём и силу движений, наличие похудания мышц или их чрезмерного развития, излишних движений или ограничения двигательной активности, оценивает мышечный тонус (степень произвольного напряжения мышц). Мышечный тонус может быть нормальным, повышенным (гипертония) или пониженным (гипотония или атония). Врач оценивает мышечный тонус при разгибании, сгибании, разведении ног и рук в суставах; силу мышц — по способности ребёнка удерживать голову лёжа на животе и в вертикальном положении, захватывать и удерживать игрушки; чувствительность — при поглаживании, прикосновении. Исследование рефлексов проводится штриховым раздражением кожи, ударом молоточком по сухожилиям мышц, прикос-

новением ватки к слизистой оболочке глаза, шпателя — к задней стенке зева, нёбу. Врач также оценивает точность и целенаправленность движений, способность ребёнка поддерживать позу, равновесие тела в покое и движении.

При неврологических заболеваниях может повышаться или снижаться чувствительность к температурным, болевым, вибрационным раздражителям. Изучая окраску и температуру кожи, пото- и слюноотделение, регуляцию мочеиспускания и дефекации, измеряя артериальное давление, специалист оценивает деятельность вегетативной нервной системы.

Многие отклонения в развитии успешно устраняются в короткие сроки при условии квалифицированной помощи, и не только врачей, а педагогов, логопедов и психологов. Не откладывайте решение проблем на долгое время! Начинайте помогать своему малышу незамедлительно, определив вместе со специалистами индивидуальную программу коррекции и развития ребёнка.

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

## Немного о питании

**К**ормление проводят 4–5 раз в день. Питание становится более сложным. Второе, третье и четвертое кормления состоят из нескольких блюд. Второе кормления — каша с творогом, её заправляют соком. Третье кормления — настоящий обед. Это протёртый суп на мясном или овощном бульоне с сухариком, овощное пюре, мясной фарш и тёртое яблоко. Четвёртое кормления — вновь овощи в виде пюре с половиной желтка и растительным маслом.

Возникает необходимость в сервировке стола, за которым сидит ребёнок. Стол должен выглядеть красиво. Очень важно научить ребёнка активно есть. Для развития навыка жевания нужно предлагать пюре с содержанием небольших кусочков.

К этому возрасту прорезываются зубы — верхние и нижние центральные резцы. Им надо дать работу, то есть научить малыша кусать. Не следует просто вкладывать пищу в рот ребёнка. Нужно добиваться, чтобы он не только снимал её с ложки губами, но и покусывал. Кусать удобнее всего учить на яблоке. Малыш скоблил яблоко зубами.

В период введения прикорма и на протяжении второго года жизни роль грудного молока или адаптированной молочной смеси в рационе ребёнка меняется. В возрасте 10 месяцев рекомендованное минимальное количество порций (1 порция — 180 мл) молочного питания составляет 2–3 в сутки.

В питании детей второго и третьего года жизни следует использовать специальные молочные смеси, предназначенные для детей старше 10 месяцев.



**Nestlé  
Gerber®**  
Мамина любовь  
в каждой ложечке

## НАМ ДОВЕРЯЮТ ПОТОМУ ЧТО МЫ ПРОВЕРЯЕМ!



-  Безопасность и здоровье малышей — самое важное для нас, поэтому мы тщательно проверяем сырьё, из которого готовятся пюре и соки Gerber®.
-  Каждую партию урожая мы тестируем в лабораториях, где существует около 120 тестов, включающих в себя более чем 500 параметров. Если хотя бы один параметр не соответствует норме, вся партия признаётся непригодной к переработке.
-  Мы очень строго относимся ко всему, что касается качества детского питания Gerber®. Ведь готовить еду для маленьких гурманов — это большая честь для нас!



**140 ЛЕТ ОПЫТА  
В ДЕТСКОМ ПИТАНИИ**

**ЛИНИЯ ЗАБОТЫ Gerber®**  
8-800-200-2055 [www.gerber.ru](http://www.gerber.ru)  
звонок по России бесплатный

Возрастные ограничения указаны на упаковке детского питания Gerber®. Идеальной пищей для грудного ребёнка является молоко матери. Всемирная организация здравоохранения рекомендует исключительно грудное вскармливание в первые шесть месяцев и последующее введение прикорма при продолжении грудного вскармливания. Компания Nestlé поддерживает данную рекомендацию. Проконсультируйтесь с педиатром, когда вводить в рацион Вашего ребёнка пюре для первого прикорма.

Реклама. Товар сертифицирован.



Нет никакой гарантии, что вашему малышу понравится именно та соска, которую вы купили. Порой родителям приходится экспериментировать, покупать разные модели пустышек. Обычно детям больше нравятся ортодонтические (анатомические) пустышки, чем соскообразные. Для детей, находящихся на грудном вскармливании, лучше подходит соска в форме вишенки, а «искусственникам» — ортодонтальная пустышка каплевидной формы со скошенным верхом. Соски из силикона более долговечны, а из натурального латекса — мягче и комфортнее, они нагреваются во рту и больше схожи по форме с материнской грудью. Однако соски из латекса иногда могут вызывать аллергию.

*Миф четвёртый. Ребёнка нельзя отучать от соски. Нужно подождать, когда он сам от неё откажется.*

Психологи и медики считают, что от пустышки можно отучить малыша за 1–4 недели. При этом нужно обеспечить для него психологически комфортную обстановку. Несколько правил для родителей, которые решили отучить малыша от соски:

- Предоставьте в пользование малыша всего одну соску-пустышку. Не оставляйте её на видном месте или там, где ребёнок может её случайно найти. Предлагайте её только в самые необходимые моменты.

- Совместите отказ от пустышки с поездкой на дачу или в отпуск. В незнакомой обстановке легче отказаться от старых привычек.

- Если, отучившись от соски, малыш начинает сосать пальцы или одеяло, предложите ему зубной прорезыватель, а перед сном — специальную игрушку-комфортер — мягкую, приятную на ощупь, с небольшими деталями и узелками для перебирания и облизывания.

**Светлана ГРУНИЧЕВА,**  
детский психолог

#### К сведению

В начале XX века считалось, что пустышка — обязательный компонент гармоничного развития ребёнка, а уже спустя столетия утверждалось, что она задерживает развитие младенца.

## Пустое дело

**Нужна ли младенцу соска-пустышка? Любое утверждение, возведённое в абсолют, является неверным.**

*Миф первый. Соска-пустышка нужна каждому малышу.*

А между тем, специалисты по грудному вскармливанию не рекомендуют предлагать младенцу соску-пустышку до тех пор, пока не будет налажено грудное вскармливание. Пустышки — это искусственные заменители соска. А любые заменители, надеты они на бутылку или нет, могут мешать кормлению из груди. Искусственный сосок жестко сформирован и довольно твёрд. Грудь же мягкая и может менять форму. Чтобы взять грудь, ребёнок должен широко открыть рот, пустышку же можно вложить и в закрытый рот младенца. При сосании соски мышцы рта, лица и языка двигаются иначе, нежели чем при сосании груди, эти движения не направлены на извлечение молока.

Переключение с груди на искусственный заменитель и обратно — задача сложная для малыша. Ребёнок, пытающийся сосать грудь как бутылку или пустышку, быстро устаёт, может плакать, беспокоиться и даже вовсе отказаться от груди. Некачественное сосание груди, сбои в кормлении могут неблагоприятно

отразиться на лактации и, в конце концов, на развитии младенца.

*Миф второй. Соска вредна, к ней не следует приучать ни при каких обстоятельствах.*

Никто не учит малыша сосать, он умеет это делать инстинктивно. Все безусловные инстинкты угасают постепенно, и пока они ярко выражены, их нужно удовлетворять. Ребёнок, находясь в утробе матери, уже сосёт пальцы и кулачки. Зачем? Ведь питание он получает в полном объёме через материнскую плаценту. Привычный ритм, сосредоточенность на одном действии, приятные ощущения успокаивают его.

Соски-пустышки приносят облегчение ребёнку, страдающему от кишечных колик, утешают малыша, который по какой-то причине слишком возбуждён или расстроен. Пустышки используют в стационарах для недоношенных детей для стимуляции сосательного рефлекса. Соска — надёжный помощник во время прогулки в холодную погоду, когда есть риск того, что плачущий малыш наглотается холодного воздуха.

*Миф третий. Все соски-пустышки одинаковы.*

## Здоровое питание делает умнее

Интеллект детей, которых кормили «здоровой» пищей в раннем возрасте, несколько выше, чем у их сверстников, питающихся неправильно. К таким выводам пришли исследователи из Университета Аделаиды (США), которые изучали пищевые привычки детей в возрасте первых двух лет. В исследовании участвовало 7 тысяч детей с различным стилем питания, включая традиционную и современную кухню, находившихся на грудном вскармливании и получавших готовое детское питание.

По достижении детьми 8-летнего возраста учёные проверили уровень их интеллекта. Оказалось, что дети, находившиеся на грудном вскармливании, и в более старшем возрасте регулярно получавшие такие продукты, как овощи, сыр и фрукты, имели интеллект выше среднего. Дети, которые в первые два года жизни регулярно ели печенье и шоколад, сладости и чипсы, пили сладкие напитки, имели интеллект ниже среднего. Учёные также обнаружили негативное влияние на интеллект готового детского питания, если его давали в возрасте шести месяцев.

## Улыбочку!

Хотите заставить ребёнка есть нелюбимую им еду? Улыбайтесь! К такому неожиданному выводу пришли британские психологи. Они обнаружили, что дети скорее согласятся есть нелюбимые продукты, если родители будут улыбаться им во время приёма пищи. Пятилетние малыши готовы пробовать незнакомые продукты, если видят перед собой пример родителей, с удовольствием пробующих новые блюда.

Учёные предположили, что секрет кроется в следующем — дети очень чувствительны и восприимчивы к эмоциям других людей, особенно значимых взрослых — родителей. Если ребёнок видит на лицах родных удовольствие и радость, он также настраивается на позитив. Такой нехитрый способ помогает скорректировать вкусовые пристрастия юного поколения. Согласно данным Всемирного исследовательского фонда по борьбе с раковыми заболеваниями, 80% детей Великобритании едят намного меньше овощей и фруктов, чем это рекомендовано специалистами. И это несмотря на то, что родители принимают самые разные меры, чтобы заставить своих детей есть больше растительной пищи. А выход, по мнению специалистов, прост. Взрослым достаточно улыбаться во время еды.

## Компьютер вместо догонялок

Традиционные детские игры уходят в прошлое. К такому выводу пришли западные учёные. Как установили британские учёные, подавляющее большинство современных родителей играли в чехарду и классики в своём детстве. В настоящее время почти треть юных британцев не имеют ни малейшего представления о том, что это за игры и каковы их правила. И это несмотря на то, что взрослые хотели бы, чтобы у их детей было такой же игровой опыт, что был у них в прошлом. Между тем, каждый четвёртый родитель выразил сомнение, что мог бы научить своих детей старым играм. Видимо, часы досуга в таких семьях проходят перед экраном телевизора и компьютера, заключают исследователи.

*Использованы материалы сайта ScienceDaily.com, газеты «DailyExpress»*

## Дорогие родители!

Вас волнует: **Как накормить малоежку?**  
**Как уложить непоседу?**  
**Как надеть ботиночек?**

На самые простые вопросы бывает сложно найти ответ.

Пишите, делитесь своим опытом, спрашивайте, а наши эксперты постараются ответить. E-mail: [tatarapaja@mail.ru](mailto:tatarapaja@mail.ru)

Nestlé

**Отлично едим!**  
**Весело играем!**

Теперь, покормив малыша,  
вы сможете развлечь его  
познавательной игрой.  
В каждой промоупаковке  
вы найдете  
1 из 8 игрушек на палец!



В каждой промоупаковке —  
игрушка на палец в подарок!\*



Идеальной пищей для грудного ребёнка является молоко матери. Всемирная организация здравоохранения рекомендует исключительно грудное вскармливание в первые шесть месяцев и последующее введение прикорма при продолжении грудного вскармливания. Компания NESTLÉ поддерживает данную рекомендацию. Проконсультируйтесь с педиатром, когда вводить в рацион вашего ребёнка эту кашу, Каша NESTLÉ «5 злаков с яблоком и бананом» для детей старше шести месяцев. Специальное предложение в рамках промоакции. Организатор акции — «ООО Нестле Россия». Информацию об организаторе акции и о правилах её проведения можно узнать по телефону горячей линии 8-800-200-20-55.

\*Акция проводится при наличии товаров, участвующих в акции, в магазинах. Период проведения акции: с 1 сентября 2012 г. по 1 декабря 2013 г. Реклама.

# Двойной эффект

Многие мамы страдают от трещин сосков молочных желёз при кормлении грудью, особенно в первый месяц после рождения ребёнка. Проблема эта – мучительная и трудно устранимая.

**О**дна из основных причин появления трещин – неправильное прикладывание к груди. Маме нужно обязательно убедиться в том, что младенец как следует захватил сосок. Если этого не происходит, то нежная кожа ареолы соска травмируется, как следствие, может возникнуть инфекция.

Чтобы уберечь кожу сосков, наладьте правильное кормление. И не забывайте обрабатывать соски молочных желёз после каждого кормления грудью смягчающей мазью. Для этого очень хорошо подходит мазь Д-Пантенол®.

Если трещины сосков молочных желёз у мамы не начать вовремя ле-

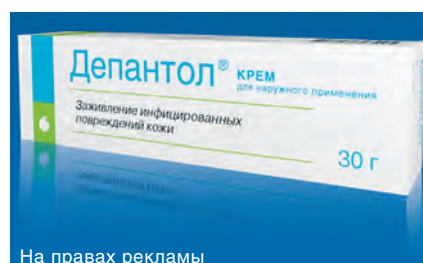
чить, то на повреждённой коже очень быстро начинают развиваться микроорганизмы, что приводит к инфицированию. В этом случае на повреждённых поверхностях появляется гнойное отделяемое жёлтого или зелёного цвета, трещины долго не заживают, возможно развитие мастита.

Для лечения инфицированных трещин необходимо использовать наружные лекарственные средства, оказывающие противомикробное действие, например крем Депантол®. В состав препарата входит декспантенол (провитамин В<sub>5</sub>) и хлоргексидин.

Хлоргексидин является антисептическим средством. Он эффективен в

отношении различных бактерий, вызывающих инфицирование повреждённой кожи. А декспантенол в составе крема помогает коже восстановиться.

Депантол® защищает поверхность повреждённой кожи от инфекции, подавляет течение инфекционного процесса и ускоряет заживление. Его наносят тонким слоем на поражённые участки кожи: кормящим матерям необходимо смазывать кремом инфицированную поверхность соска после кормления грудью. Этот же крем можно использовать и у младенцев при инфицировании кожи: крем наносят тонким слоем на поражённые участки после смены белья или водной процедуры.



На правах рекламы

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

# Друзья всегда с тобой

Сегодня уже ни для кого не секрет, что наш кишечник населён полезными микроорганизмами, без которых существование организма было бы просто невозможно. Этих маленьких друзей и защитников огромное количество – более 500 различных видов общей массой почти полтора килограмма.

**П**олезные бактерии вырабатывают ферменты, обеспечивают активное всасывание кальция, железа, витаминов, способствуют формированию местного иммунитета, активно участвуют в обменных процессах, влияя на нервную и эндокринную системы. Изменение качественного и количественного состава микрофлоры кишечника приводит к дисбактериозу.

При любых заболеваниях органов пищеварения количество полезных бактерий может резко снижаться. И это совсем небезобидно, особенно для детей! У малышей нарушается моторная дея-

тельность кишечника, могут возникнуть запоры, поносы, повышенное газообразование, вздутие живота, колики, чувство дискомфорта. Изменение состава кишечной флоры часто встречается при пищевой аллергии.

Для коррекции кишечной микрофлоры при дисбактериозах сегодня используется большое число препаратов. Однако практический опыт показывает, что наибольший эффект достигается при использовании средств, влияющих на собственную микрофлору кишечника. Например, Хилак форте. Уникальный по составу, он содержит не чужеродные бактерии, а продукты

жизнедеятельности бактерий, которые создают комфортные условия для восстановления микрофлоры. Таким образом, собственные полезные бактерии начинают вытеснять вредные микробы, восстанавливается защитный барьер кишечника и укрепляется иммунитет.

Важно, что Хилак форте имеет широкий профиль безопасности, поэтому может применяться даже у новорождённых. Хилак форте помогает маме заботиться о животике малыша, чтобы ничто не мешало наслаждаться счастьем материнства.



На правах рекламы

Рег. удостоверение: П 014917/01-140509

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

# ВОТ ЭТО ЖИЗНЬ

«У моей немецкой коллеги родился малыш. Она ужасно правильная мама. Режим дня идеальный, всё начищено и наглажено. Но больше всего меня приводит в смущение, когда она безапелляционно заявляет: я кормлю ребёнка только самым лучшим. Развитие само собой, а вот если ребёнок не получает нужного питания — здоровья не будет!

И тут я не выдержала: «Ну да, тебе легко говорить — сказала я. — Всем известно качество немецких продуктов. А нам что делать? Вроде бы всего много, а что выбрать — не знаешь».

«А я где живу и работаю? Между прочим, в России». Я спохватилась, действительно, Эрика уже несколько лет живёт и работает в Москве. Она уверяет, что в наших магазинах есть высококачественное детское питание, очень популярное в Германии, которое называется Bebivita, и это то, что нужно для ребёнка. Конечно, название многообещающее. Ведь vita означает жизнь. Но я привыкла доверять только специалистам. Скажите, какое мнение у педиатров о питании Bebivita?

На вопрос нашей читательницы мы попросили ответить детского гастроэнтеролога, кандидата медицинских наук Сабину ДАДАЯН.

Не могу поспорить с вашей немецкой подругой: продукты из Германии действительно славятся своим качеством на весь мир. И уж если выбирать питание для малыша, то я бы предпочла продукцию, изготовленную в соответствии с немецкими стандартами качества. Конечно, всегда нужно смотреть на индивидуальную переносимость пищи. Но если говорить об объективных показателях, то питание Bebivita по праву занимает достойное место среди продукции для малышей. Известно, что в Европе высочайшие требования к качеству детского питания. Так вот, Bebivita им полностью соответствует.

Прежде всего, продукты не содержат ГМО, красителей, консервантов и ароматизаторов. В состав входят ингредиенты, которые закупаются только у проверенных фермеров. При современном промышленном подходе к производству сельскохозяйственной продукции это особенно важно.

Создатели Bebivita разработали линейку продуктов, которая идеально соответствует правильной схеме введения прикорма: в ней есть все, чтобы обеспечить организм малыша нужными компонентами по мере его взросления. Например, известно, что прикорм нужно начинать с монокомпонентного

овощного пюре. Для этой цели прекрасно подходит пюре из кабачка. А вот детишки постарше с удовольствием попробуют пюре из того же кабачка, только с добавлением говядины.

Некоторые мамы сомневаются: «Своё или из баночек?» Казалось бы, свежее отжатый сок или только что протёртая морковка богаче живыми витаминами. Но уже доказано, что в свежесрезанной зелени уже через два часа содержится только половина витаминов, и нет гарантии, что при выращивании овощей и фруктов не использовались пестициды и усилители роста. То же наблюдается и при замораживании или длительном хранении. Поэтому очень важно, что питание Bebivita не только обогащено всеми необходимыми витаминами и минералами, оно ещё и очень вкусное.

Все мы знаем: накормить кроху не так-то легко. С Bebivita количество «отказов» резко сокращается. Как правило, малыш, распробовав пищу, кушает с удовольствием. Кормление превращается в процесс приятный и для мамы, и для малыша. Кроха с удовольствием ест вкусную пищу, а мама может быть спокойна за её качество.

Напоследок несколько советов по правильному введению прикорма.

- Введение каждого нового продукта начинают с небольшого количества — 1–2 капли, постепенно, за 5–7 дней, увеличивая его до необходимого



На правах рекламы

объёма; при этом внимательно наблюдают за переносимостью продукта.

- Никогда не давайте малышу сразу два незнакомых продукта, между их введением должно пройти как минимум 3–4 дня.

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

- Введение новых продуктов не начинают, если ребёнок болен, а также во время проведения профилактических прививок.

## Bebivita

Качество по доступной цене!

Горячая линия Bebivita:

8 800 200 70 17 (звонок бесплатный на территории РФ)

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





# Первый рубеж

Что умеет годовалый малыш? Общаться с окружающими, начинает понимать речь и ходить, делает первые попытки говорить и всё настойчивее требует от взрослых права свободно исследовать окружающий мир.

**П**роой он непоседлив, капризен, своен волен и упрям. Он забирается во все углы, бросает и тянет в рот всё, что попадает ему под руки, опрокидывает банки с вареньем, рвёт книги и суёт пальцы в электрические розетки. Малышу интересно всё, что его окружает, он тянется ко всему, что находится в поле его зрения. Как заметил немецкий психолог К. Левин, лестница манит ребёнка — «вот бы пойти по ней», дверь или коробочка — «вот бы закрыть или открыть её», колокольчик — «а если позвонить?», круглый шарик — «а что, если покатить его?» Каждая вещь, находящаяся в поле зрения ребёнка, заряжена для него притягиваю-

щей или отталкивающей силой, которая провоцирует его на действие, направляет его.

Память малыша функционирует преимущественно в виде узнавания: он может совсем не вспоминать о знакомом предмете, когда тот находится вне поля его зрения, но сразу же узнает и потянется к нему, когда увидит его перед собой. Ребёнок ещё не способен заниматься чисто умственной деятельностью, например, что-то обдумывать или воображать. Поэтому так велика в его жизни роль предметов. Не разрешая малышу действовать с ними, ограничивая его активность, мы лишаем его возможности мыслить, а значит, и полноценно жить. Эмоции ребёнка также чаще и ярче проявляются в момент восприятия предметов или игры с ними. Так, достаточно показать расстроенному малышу что-то интересное, и он забудет о своём огорчении. Охотно отправляясь за каким-то предметом по просьбе взрослого, малыш может отвлечься на игрушку, попавшуюся на его пути, и начать играть с нею, забыв о том, за чем шёл.

Он эмоционален, страстен в восприятии окружающего мира. Как радостно бросается ребёнок к новой игрушке или включается в уже известную интересную игру! Он оживлённо перебирает игрушки, восторженно восклицает, разглядывая их, настойчиво показывает их взрослому, стремясь разделить с ним своё удовольствие. Расставание с любимой игрушкой также вызывает взрыв чувств. То же самое происходит и при встрече или разлуке с близкими. Малыш отчаянно плачет, обнаружив отсутствие мамы, и с радостными возгласами бросается к ней, едва увидев её. Чувства детей этого возраста выражаются во всей полноте переживания.

Годовалый малыш учится действовать с предметами в соответствии с их культурным назначением — пытается пользоваться ложкой, причёсываться расческой, копает лопаткой песочек, вставляет ключик в машинку, стараясь завести её. Как использовать тот или иной предмет

— этот ответ не лежит на поверхности. Ребёнок не может самостоятельно открыть, что ложка сделана для того, чтобы было удобно есть, а ключик — для того, чтобы завести машинку. И потому в этом возрасте так велика роль взрослого. Он помогает ребёнку открывать тайны окружающего мира.

Психологи установили, что примерно до полутора лет ребёнок относится к ровеснику скорее как к живой игрушке, чем партнёру по общению. Если посадить рядом с годовалым ребёнком куклу и сверстника, можно увидеть любопытную картину: малыш поковыряет глаз у куклы, а потом попытается проделывать то же самое со сверстником, хлопает куклу по голове — и повторит это же с другим ребёнком. Он будет с любопытством ощупывать его одежду, пробовать на вкус его пальчики и совершать множество других действий чисто познавательного характера. Сверстник для него — пока всего лишь интересный объект для исследования. Навыков равноправного взаимодействия у детей этого возраста пока еще нет. Стоит одному из них взять игрушку, как сразу же возникает конфликт — предмет заслоняет собой сверстника и становится яблоком раздора.

Дети второго года жизни:

- инициативны по отношению к взрослому — стремятся привлечь их внимание к своим действиям, обращаются за помощью, требуют от них соучастия в своих делах;
- чувствительны к отношению близких, к их оценке, умеют перестраивать своё поведение в зависимости от поведения взрослого, тонко различают похвалу и порицание;
- охотно подражают взрослым, стараются выполнить их просьбы и инструкции;
- доверчиво и открыто относятся к посторонним;
- умеют найти себе занятие, играют разнообразно и увлеченно;
- настойчивы в достижении поставленной цели.

**Людмила ГАЛИГУЗОВА,**  
кандидат педагогических наук





**Г**рудное вскармливание – оптимальный способ питания для детей первого года жизни, в том числе и для профилактики пищевой аллергии. Сегодня распространённость аллергии очень высока, причём пищевая аллергия относится к числу наиболее распространённых заболеваний детей раннего возраста.

После рождения на ребёнка обрушивается поток аллергенов, которые могли бы беспрепятственно перейти

через кишечный барьер и запустить цепь аллергических реакций. Но молозиво и, далее, грудное молоко содержат большое количество защитных (иммунных) веществ, предупреждающих это.

Так, например, иммуноглобулин А в грудном молоке защищает слизистую оболочку кишечника, препятствуя проникновению аллергенов во внутреннюю среду организма ребёнка. Также в женском молоке в достаточно большом количестве содержатся пребиотики – они стимулируют рост собственных полезных микроорганизмов в кишечнике – бифидо- и лактобактерий. Здоровая микрофлора усиливает защитный барьер малыша, что важно и для профилактики аллергии, и для укрепления иммунитета в целом.

Состав грудного молока неодинаков – он меняется с течением времени и в зависимости от диеты матери. Так, с молоком матери малыш получает микродозы различных продуктов, что подготавливает его к введению прикорма. Если у вашего малыша уже были какие-либо проявления аллергии или в семье близкие родственники страдают аллергией, вместе с лечащим врачом вам необходимо подобрать адекватную диету с исключением потенциально опасных продуктов. В этой ситуации подход сугубо индивидуальный.

Исследования ВОЗ показали, что длительное естественное вскармливание (от 6 до 12 месяцев) в сочетании с правильным питанием кормящей матери значительно снижает частоту развития пищевой аллергии у детей, а также таких аллергических заболеваний, как бронхиальная астма и аллергический бронхит.

## Больше энергии для активного крохи

**О**чень интересно наблюдать за тем, как развивается ваш малыш, как он становится активнее, приобретает новые навыки и взрослеет не по дням, а по часам. Темпы роста ребёнка на первом году жизни поистине впечатляющи: примерно к пятому месяцу жизни малыш удваивает свой вес, а к году – добивается «трёхкратного увеличения».

Если полугодичный малыш получает грудное молочко – это замечательно. А если молочную смесь – необходимо подумать об успешном продолжении. Для детей от 6 месяцев до 1 года используются «последующие» смеси. Например, молочная смесь Фрисолак 2 Gold, которая производится в Голландии компанией «ФризлендКампина». По сравнению с начальной смесью, Фрисолак 2 Gold имеет более высокую энергетическую ценность и более высокое содержание белка. А для сытности, чтобы малыш без проблем выдержи-

вал перерывы между кормлениями – углеводный компонент смеси содержит кроме лактозы и медленно всасывающиеся углеводы. Фрисолак 2 Gold содержит необходимое количество легкоусвояемого железа, необходимого для профилактики анемии, кальция и фосфор для активного формирования скелета, цинк и йод для нормальной работы щитовидной железы, витамины А, D, группы В и С, а также особые вещества – нуклеотиды, которые укрепляют иммунную систему, участвуют в энергетическом обмене, положительно влияют на микрофлору кишечника. Присутствующие в смеси пребиотики – олигосахариды, обладающие бифидогенной активностью, улучшают состав кишечной микрофлоры.

Не забывайте следить за тем, как ребёнок прибавляет в весе, взрослеет и развивается. А когда малышу исполнится годик, угостите его вкусным и питательным Фрисолаком 3,



предназначенным для малышей в возрасте от 1 до 3 лет.

Приятного аппетита с Фрисо!

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

# Осенний дождик и дым из трубы



Стремление к творчеству так же естественно, как и другие потребности. Оно свойственно только человеку и проявляется с самого раннего возраста. Первое, что осваивает малыш при рисовании – штрихи и спирали. Но и с помощью этих нехитрых форм можно нарисовать картины.

**В**ращательные движения – это рисовальное движение появляется у ребёнка ближе ко второму году жизни. След от них напоминает дым. Обратите на это внимание малыша. Вспомните, как вы наблюдали за дымом из трубы, когда были на даче. Покажите ребёнку настоящую печку и трубу в доме в книжке с русскими народными сказками. Начните вместе рисовать дом и дым, рассказывайте при этом стихотворение:

Дым, дым,  
Серый дым,  
В небо поднимается.  
Дым, дым,  
Лёгкий дым,  
В облаках теряется.

Рассмотрите вместе рисунок. Пусть малыш покажет, где дом, где крыша, труба, а где дым, который он рисовал самостоятельно.

А теперь предложите крохе нарисовать дождик. Выберите для этого маркер синего цвета. На листе бумаги формата А3 нарисуйте тучи и отрывистые линии – капли дождя, а малыш с удовольствием начнет вам подражать. Рисуйте дождик под стихотворение:

Много в небе серых туч,  
И не виден солнца луч.  
Дождик-дождик: кап-кап,  
Мы рисуем: так-так.

Если движения крохи пока робкие, мама приходит ему на помощь:

берёт руку малыша в свою и проводит с ним несколько штрихов. Так он станет рисовать смелее. Рисуя, ребёнок будет приговаривать отдельные слова стихотворения и постепенно выучит его наизусть.

Гуляя с малышом, обратите его внимание на следы от ходьбы на дорожке, на песке. Дома покажите ребёнку, как можно нарисовать дорогу (длинные линии). Начинайте рисовать вместе. Подражая вам, он будет покрывать лист бумаги линиями. Предложите малышу нарисовать дорожку и следы на ней. Рисуйте и произнесите стихотворение:

Полоса, полоса  
Убегает в небеса.  
И по этой по дорожке  
Побежали твои ножки:  
Топ-топ-топ.

Во время чтения рисуйте короткие отрывистые линии, которые напоминают следы, маркером того же цвета. Рассмотрите вместе рисунок. Спросите кроху, где дорога? Возьмите руку малыша в свою, и его пальчиком проведите по длинной полоске: «Вот такая длинная дорога. А теперь покажи сам, где дорожка? Правильно, вот дорога. А где следы от твоих ножек? Вот они. Как шагали ножки? Топ-топ-топ».

**Галина ОДИНОВА,**  
педагог-психолог

## К сведению

Маркеры, фломастеры, восковые мелки и карандаши – лучше знакомить ребёнка с рисующими инструментами именно в такой последовательности. Маркер без особых усилий оставляет яркий и широкий след. Фломастер имеет более тонкий стержень и рисование им и заставит малыша со временем контролировать силу нажима. Восковые мелки подготавливают руку для рисования карандашами. Рисование карандашами полезно, так как требуют избирательных действий мелких мышц руки и способствуют развитию мелкой моторики. Известно, что малыши предпочитают рисовать именно маркерами и фломастерами. Но ближе к двум годам предлагайте ребёнку рисовать и цветными карандашами.

# Зеркало здоровья

Нормальная кожа для малыша – не только ощущение комфорта. В раннем детском возрасте это важный показатель состояния здоровья. Первое, чем руководствуется врач при постановке диагноза – внешний вид маленького пациента.

**К**ожа младенца очень нежная и тонкая, роговой слой развит слабо и легко слущивается, а при трении могут образовываться пузыри. Отсутствие необходимого уровня кислотности кожи уменьшает её защитные свойства, а обильное кровоснабжение способствует распространению инфекции. Поэтому необходимо правильно ухаживать за кожей малыша.

Особого ухода в течение дня требует кожа ягодич и паховых складок. Это область повышенной опасности инфицирования, так как большую часть дня она закрыта подгузником. Постоянное воздействие мочи и кала, механическое трение и влажность создают благоприятную почву для инфицирования кожи.

Вот несколько простых советов по уходу:

- сняв использованный подгузник, промойте ягодичи и паховые складки тёплой проточной водой с небольшим количеством мягкого детского мыла;
- омывающие движения руки должны быть направлены спереди назад;
- влажную кожу промокните полотенцем;
- на чистую сухую кожу ягодич и паховых складок нанесите защитное средство (крем или мазь), равномерно распределяя его тонким слоем по всей области, требующей предохранения от излишней влаги и раздражающего воздействия естественных выделений.

С этой целью можно использовать мазь Д-Пантенол®, содержащую в своем составе декспантенол (провитамин В<sub>5</sub>) на жировой основе. Он обеспечивает клетки энергией и питательными веществами, оказывает противовоспалительное действие, стимулирует рост и восстановление клеток, способствует быстрому заживлению повреждённой кожи. Мазь наносят на кожу ягодич и паховых складок во время каждой смены подгузника и после водных процедур.



Н ЛС- 001251 П N011108

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

Школа лучших мам  
NUTRICIA

## Идеальная пища



Многочисленными исследованиями было показано, что у детей, находящихся на грудном вскармливании, реже отмечаются кишечные инфекции, поскольку грудное молоко обладает защитными свойствами благодаря содержанию в нём веществ, обладающих разносторонними механизмами борьбы с инфекциями.

**Т**ак, наличие иммуноглобулина А в грудном молоке защищает слизистую оболочку кишечника изнутри, как бы покрывая её, создавая, тем самым определённую преграду, препятствуя проникновению микроорганизмов во внутреннюю среду организма. Среди других веществ с защитными свойствами – иммуноглобулины М и G, лизоцим, которые так же активно борются с инфекцией. Молоко содержит вещества, обладающие пребиотическими свойствами, это так называемый бифидус-фактор. Он способствует росту нормальной микрофлоры в кишечнике, которая способна вытеснять болезнетворные бактерии – возбудители кишечных инфекций.

Кроме того, в грудном молоке присутствуют клетки, «пожиратели» вредных бактерий – макрофаги, которые активно уничтожают возбудителей. Если ваш ребёнок всё-таки заболел, необходимо продолжать кормить грудным молоком, так как оно содержит все необходимые вещества, способные противостоять болезни.

При нехватке грудного молока и необходимости докорма врач поможет подобрать адаптированную молочную смесь, которая содержит некоторые защитные компоненты (например, пребиотики). Безусловно, смесь не может содержать все биологически активные вещества грудного молока, поэтому, чтобы защитить малыша, старайтесь сохранить хотя бы частичное грудное вскармливание на протяжении минимум 18 месяцев.



Рис. Павла Зарослова

пальчиковых или перчаточных кукол, пара чашек и тарелок, игрушечные ложки, вилки, ножи, пластиковая бутылочка с соской, детское одеяльце, кукольная мебель, игрушечное ружьё, резиновый нож, проволочки, игрушечная акула или другое хищное животное, бумага, цветные карандаши, фломастеры, мелки, клей, пластилин, пластмассовые тупые ножницы, длинные хлопковые шнурки или веревочки, пластиковые машинка и самолёт, нескочущий мяч, набор солдатиков, игрушечный телефон, чемоданчик врача. Важно отметить, что игрушки необязательно должны быть совершенно новыми и купленными специально к этому случаю. Можно поискать необходимое среди того, что давно убрано на антресоли. Карандаши не должны быть остро заточенными, а мелки и пластилин могут быть поломанными — дети не должны бояться что-то сломать или испортить.

Ну, вот вы и готовы к встрече. Приведите ребёнка в «особое место», которое вы отвели для игры с ним, и скажите: «Вот здесь мы будем вместе целых полчаса. Ты можешь играть в эти игрушки так, как захочешь». **Дозволенность** — таков один из принципов игрового занятия. Этому принципу не так легко следовать. От родителя при этом требуется большая сдержанность и внимательность. Взрослый не выдвигает собственных идей, ничего не предлагает и ни на что не намекает. Ребёнок должен быть свободен от давления извне. Часто он желает соответствовать ожиданиям родителей и поэтому не решается начать игру и потому спрашивает: «А что мне делать?» На вопросы подобного рода родитель отвечает: «Ты решаешь сам».

Ещё один важный принцип игры: **принятие**. Иногда то, что делают дети в свободной, неконтролируемой игре, кажется родителю враждебным или странным, бессмысленным или скучным. Бывает, что внимание ребёнка в течение 30 минут перескакивает с одного предмета на другой. «Значит, он хочет разобраться в обстановке, и я его пони-

## Полчаса свободы

Иногда мы замечаем за собой, что чаще кричим на ребёнка, чем смеёмся с ним вместе. Наладить отношения поможет игра с необычными правилами

**Р**одители обычно реагируют на поведение детей и редко задумываются о том, что за этим поведением стоит. А между тем, существуют приёмы, которые удивительным образом гармонизируют отношения «родитель-ребёнок». Используя их, можно услышать те чувства, которые движут ребёнком, научить его самоконтролю, помочь ему избавиться от нежелательного поведения. Для этого нужно просто научиться играть. Чему же тут учиться? — скажете вы. Кто-то выскажет недоумение: «Он и без меня прекрасно играет». Кто-то обидится: «Я и так это знаю!» Но я занимаюсь именно этим: учу родителей играть с детьми. Иными словами, пытаюсь передать им те приёмы, которые мы, психологи, используем в своей работе. Достаточно играть вместе полчаса в неделю — совсем немного, но часто оказывается, что этого полчаса как раз и не хватает.

Одна мама, университетский профессор, посещающая мои занятия, сообщила своему ребёнку, что получила домашнее задание — играть с ним в течение получаса. Когда 30 минут закончились, малыш поинтересовался, будут ли они теперь играть ежедневно: «Ведь если делать уроки каждый день, будешь учиться лучше». Игра сродни увлекательному путешествию, в котором дети становятся нашими спутниками и проводниками. Начните с того, что назначьте определённое время — назовём его «особым временем», скажите ребёнку: «Каждую пятницу в шесть часов вечера мы будем играть. Это особое время: мы будем играть только с тобой, и никто не будет нам мешать». Можно даже изготовить вместе специальную табличку: «Особое время. Просьба не беспокоить!»

Подготовьте для этого игрушки и игровые материалы, которые не требуют правил: маска, кукольная семейка, игрушечный младенец, пять

маю», — говорим мы себе. Если он на протяжении получаса играет с одной и той же куклой, не переставая мнёт кусок пластилина или заточивает карандаш, значит, «ему это нравится», — заключаем мы. Если ребёнок в игре заставляет мальчика-куклу ударить маму-куклу, не будем показывать, что мы шокированы — «во время нашей игры это нормально». Один папа, посещающий наши занятия, как-то признался: «Я много играл с сыном и раньше. Но я никогда не задумывался о том, что все сюжеты всегда придумывал я...»

## Лучшими психологами для детей являются сами родители

Я уже слышу, как родители спрашивают: «Но если во время игры ребёнку разрешается делать всё, что он хочет, как же быть, если он захочет ударить меня или бросить игрушку в стекло?» И тут настала пора упомянуть третий принцип игрового занятия: **наличие чётких границ**. Естественно, что мать не разрешит ребёнку разбить окно или кидаться в неё песком. На самом деле, маловероятно, что ребёнок будет получать удовольствие, нанося кому-то увечья. Но всё-таки асоциальные действия важно предусмотреть. Прежде всего, запомним простое правило: ограничения не нужны до тех пор, пока они не нужны. Не следует заранее перечислять всё, что ребёнку не следует делать. Но если возникла необходи-

мость ввести ограничения, лучше сделать это в три этапа:

- Прежде всего, отразите его чувства: «Ты так сердит на меня, что тебе хочется меня ударить».
- Затем установите ограничение: «Но бить меня нельзя».
- Дайте ребёнку возможность выразить своё чувство приемлемым способом: «Ты можешь представить себе, что диванная подушка — это я, и побить её». Такую альтернативу часто бывает трудно принять. Одна женщина, посещающая мой семинар, как-то сказала: «Я ни за что не могу разрешить ему побить

меня — даже в виде диванной подушки».

И тут упомянем о следующем, четвёртом принципе игры: **разрешены любые чувства, но не все действия позволительны**. У нас настолько развита внутренняя цензура, что мы стараемся «не грешить даже помыслом». Представим себе ситуацию, когда в семье родился ребёнок. Старший брат, привыкший до сих пор получать всё внимание родных, обычно сердится на появившегося в семье соперника. Он может грозиться выкинуть малыша из окна или утопить в ванной. Как реагируют на это взрослые? Скорее всего, они скажут: «Да как ты можешь?! Какой ты злой! Посмотри, какой он лапочка! Какие у него ручки (ушки, ножки, глазки)!» Только вот вопрос: вы уверены, что после этих слов старший

сын сразу полюбит младенца? И ещё один вопрос: вам никогда не случилось говорить: «Начальник сегодня так достал меня, что я его просто удавила бы!» Уверена, что случилось. И в той же мере уверена, что ваш начальник остался жив. В крайнем случае, вы разбили в сердцах чашку.

Подчеркну ещё раз: ограничения в игре должны быть минимальны. Поэтому надо позаботиться о том, чтобы на ребёнке была одежда, которую он может пачкать краской, чтобы хрупкие вещи находились вне его поля зрения, а пол, на котором вы играете, можно было безбоязненно пачкать. В заключение, я хочу дать несколько кратких рекомендаций относительно того, что следует и чего не следует делать во время игровых занятий:

### Следует:

Позволить ребёнку вести вас за собой.

Отражать чувства малыша.

Устанавливать ограничения.

Поощрять энергию и усилия ребёнка.

Принимать участие в игре, представляя инициативу малышу.

### Не следует:

Критиковать ребёнка.

Хвалить его.

Задавать наводящие вопросы.

Читать нотации.

Быть равнодушным или пассивным, молчать.

**Любовь МОШИНСКАЯ,**  
психолог



**СТАРЫЙ ЛЕКАРЬ**

## Линекс: выбери выгоду!



**229-**

Линекс капс. N 16



**379-**

Линекс капс. N 32



**499-**

Линекс капс. N 48

**Дополнительные скидки:**

● 9% - при покупке 2-х одинаковых упаковок      ● 12% - при покупке 3-х одинаковых упаковок

О ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ И ПОБОЧНЫХ ДЕЙСТВИЯХ СПРАШИВАЙТЕ У ВРАЧА. ВНИМАТЕЛЬНО ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ ПО ПРИМЕНЕНИЮ.  
ООО "Витим и Ко", Лицензия Федеральной службы по надзору в сфере здравоохранения и социального развития №69-02-000590 выдана 23.08.2004, Товары сертифицированы, Количество товара ограничено, Предложение действительно до 30.09.2012г.

На правах рекламы.



# Мамин хвостик

Получена путёвка в детский сад, оформлена медицинская карта, вы уже познакомились с заведующей и воспитателями. Хлопоты закончены? Нет, всё только начинается.

## ■ Учимся общаться

Есть такое понятие — «социальный интеллект». Это навыки, связанные с умением общаться и способностью распознавать логику взаимодействия людей. На первую ступень развития социального интеллекта ребёнок обычно вступает, пребывая в семье, гуляя на детской площадке, посещая гостей и развивающие занятия. В этих случаях всегда рядом находится мама или кто-то из близких взрослых, способных подстраховать, объяснить, выручить. Вторая ступень развития социального интеллекта — это самостоятельное, без постоянной подстраховки взрослых общение с другими детьми. И вот тут могут возникнуть затруднения.

Отдавая малыша в детский садик, мы рассчитываем, что он научится обходиться без нас, сможет самостоятельно решать задачи, связанные с общением, находить выход из разных ситуаций. Конечно же, он будет не один, рядом должны находиться воспитатели. Но пристально за ним наблюдать никто не будет, а на помощь придут лишь в крайнем случае. Зачастую на первых порах ребёнок почти не играет с другими детьми, а лишь наблюдает за их игрой. Не стоит особенно расстраиваться по этому поводу. Наблюдение за чужой игрой — один из этапов социализации. Так малыш на-

капливает знания о различных способах поведения, о том, что и в какой ситуации нужно сказать или сделать. Позже количество перейдёт в качество, и малыш выработает собственную линию поведения, у него появятся друзья. Есть детки, у которых друзья-подружки появляются после первых двух-трёх дней пребывания в детском саду. Но это скорее исключение, чем правило. Отсутствие опыта общения затрудняет привыкание к детскому саду. Сложности могут возникнуть у ребёнка, который не посещал никаких детских занятий, социальный опыт которого ограничивается прогулками и походами в гости. В этом случае привыкание может быть затруднено.

## ■ Исключения из правила

Есть дети, которые, едва начав ходить и говорить, буквально прилипают к заборам детских садов, прося отвести их туда поиграть. Такие малыши вряд ли будут испытывать сложности с привыканием. Проблемы могут появиться только в том случае, если в группе найдётся яркий лидер, недружественно к ним настроенный. Гораздо проще в садике будет детям, которые умеют самостоятельно есть, одеваться и раздеваться, пользоваться туалетом, самостоятельно засыпать. Если вы хотите

подготовить ребёнка к саду, то лучшее, что можно для него сделать, — это научить всему этому заранее.

Легче адаптируются к новым условиям дети, хорошо говорящие, которые умеют внятно выразить свои просьбы, формулировать вопросы. В последние месяцы перед садом старайтесь не предугадывать желания ребёнка, побуждайте его говорить. И ещё. Труднее привыкают к новому детки, которые не спят днём.

## ■ Я тебя понимаю

Минимальный период адаптации к детскому саду составляет шесть недель. В это время почти каждый ребёнок чувствует себя выбитым из колеи. Новые связи и привычки ещё не налажены, а старые, домашние модели поведения уже не работают. Самая настоящая «революционная ситуация»! Малыш не понимает, что с ним происходит (рефлексия в этом возрасте отсутствует). Ему просто трудно, страшно без мамы, и потому в момент разлуки он не отпускает её, рыдает, кричит. Вряд ли кто сможет сохранять спокойствие в такой ситуации. Однако если вы приняли твёрдое решение отдать ребёнка в садик, не стоит демонстрировать чрезмерную тревожность. В противном случае такое поведение может закрепиться, и малыш в сад не пойдёт. Простой закон детского поведения — удачные стратегии закрепляются. Если поведение принесло желаемый результат, оно будет повторяться. Например, если ребёнок с утра пожаловался на боль в горле, а мама, не проверив его состояние, с облегчением оставила его дома, с высокой вероятностью можно сказать, что такая жалоба станет постоянной. Для родителей важно не пропустить реальные жалобы и отбросить надуманные. Наиболее стратегически правильный вариант родительского поведения в такой ситуации такой — внимательно выслушать, применив все приёмы активного слушания, которые вам известны. Скажите приблизительно следующее: «Я понимаю, как тебе сложно. Многим детям, которым три (четыре) года, не хочется с утра идти в детский сад, и им кажется, что у них что-то болит.

Но...» — а далее должен идти список доводов, почему в детский сад нельзя не пойти.

### ■ Привыкаем заранее

Очень важно за несколько недель до того, как отправиться в детский сад, перевести ребёнка на режим, напоминающий садовый. Это предполагает довольно ранние пробуждения и отбои. В домашних же условиях детки, ожидая папу с работы, нередко ложатся довольно поздно. Несовпадение режимов может стать серьёзным источником стресса и затруднить адаптацию.

В первый год посещения детского сада «полная рабочая неделя» для малыша может оказаться неподъёмной. «Домашним» деткам, которые к садовой жизни привыкают с трудом, лучше устраивать выходной в среду. Идеально, если этот день малыш проведёт дома, с мамой, без большого количества впечатлений. Для ребёнка 3–4 лет пребывание с мамой — это своеобразный «вдох»,

возможность насытиться теплом и спокойствием, набраться сил.

Есть некое общее жизненное правило: достаточно одного крупного изменения (жизненного стресса) на единицу времени. Начало посещения детского сада лучше не совмещать с выходом мамы на работу, а также с переездом, рождением следующего ребёнка, уходом няни. Чтобы адаптация прошла гладко, лучше разделить события во времени, если есть к тому малейшая возможность. Сначала пусть ребёнок привыкнет к саду, а потом, через два-три месяца, не чувствуя себя ехидной, мама может выйти на работу — и сердце её будет не так рваться, и возможностей для маневра будет значительно больше.

Очень важно, чтобы позиции взрослых в семье по поводу посещения детского сада совпадали. Если же разногласия не устранены, то в моменты протестного поведения ребёнка реакции взрослых могут всё усугубить. Вот типичная ситуация. Малыш с утра плачет: «Не хочу в

сад». Папа в сердцах кричит маме: «Мне на работу, хватит тут нервы трепать, оставь его дома!» Мама, пытаясь совладать с собой, обращается к сыну: «В сад пойдёшь обязательно, никаких разговоров!» А бабушка, держась за сердце, причитает: «Что вы его мучаете, я вообще хотела на пенсию выйти и сидеть с ним!» Как вы думаете, подобная ежеутренняя разминка взрослых поможет ребёнку привыкнуть к новым условиям?

### ■ Мне здесь понравилось

Основной этап адаптации можно считать завершённым, если ребёнок уходит из сада в хорошем настроении. Утренняя хандра не является показательной. Утром вообще никто никуда не хочет, особенно когда наступают тёмное время года и так тяжело вставать и куда-то спешить. Даже у взрослых и более старших детей в октябре—декабре вполне возможны взрывы возмущения.

**Екатерина БУРМИСТРОВА,**  
*семейный психолог, многодетная мама*



## Что мешает детям радоваться жизни?

**У** каждого возраста — свои страхи. В 2–2,5 года дети впервые знакомятся с этим чувством, в 4–5 лет они больше всего боятся темноты, одиночества, воображаемых существ. Что заставляет сжиматься сердце у младших школьников? Чтобы ответить на этот вопрос, сотрудники Ивановского государственного университета провели специальное исследование. Оказалось, что больше всего ребят страшит агрессия со стороны окружающих. Каждый второй учащийся младших классов боится опоздать в школу, около трети опасаются наказания со стороны взрослых. Эта боязнь совершить неправильные действия намного сильнее у девочек, что вполне объяснимо: они раньше, чем мальчики, усваивают социальные нормы, в большей

степени подвержены чувству вины и более критично воспринимают отклонения своего поведения от общепринятых норм. Мальчики, в свою очередь, испытывают сильный страх высоты, стихийных бедствий, их пугают современные сказочные персонажи — космические пришельцы, роботы-трансформеры, гоблины. Все дети, и особенно девочки, боятся смерти родителей, а также темноты. Анкетирование родителей помогло выявить следующую закономерность — повышенная тревожность присуща тем детям, родители которых стремятся оградить их от возможных опасностей, а также не придерживаются чётких принципов в воспитании.

*(По материалам Четвертой международной научной конференции «Психологические проблемы современной семьи», октябрь 2009 г.)*

# Разлука без печали

Уважаемые читатели! Задавайте вопросы нашим экспертам. На письмо читательницы отвечает кандидат педагогических наук Ирина ХОМЕНКО.

Помогите взглянуть на ситуацию со стороны. С осени дочка пойдёт в садик в группу кратковременного пребывания. С апреля по май мы ходили с ней на вечерние занятия, на которых могли присутствовать родители. Дочка никогда не оставалась одна с посторонними людьми. Боюсь, что это будет для неё стрессом. Поэтому воспитательницы разрешили мне первое время ждать дочку в предбаннике, рядом с группой. А когда она привыкнет и будет готова меня отпустить, буду оставлять её одну. Но теперь мне все говорят, что лучше сразу уходить – поплачет и успокоится, и это лучше, чем рубить собаке хвост по кусочкам. Что мне делать? Я понимаю, что решение принимать нужно самой, но неужели не бывает исключений из правила? Неужели всегда лучше «бросать» ребёнка плачущего, чтобы он быстрее привык к новым условиям?

Светлана Н. Москва

Света, здравствуйте! Начну с конца. Надо ли бросать ребёнка одним махом в новую ситуацию? На мой взгляд, не всегда. Это зависит и от малыша, и от самой ситуации. Есть случаи, когда вы, родители, действительно не можете позволить себе «мягкое прощание» — из-за работы, выполнения каких-либо важных обязательств перед другими людьми. И эти обстоятельства нужно объяснить ребёнку. Дети вообще-

то понятливые, особенно когда вы искренне делитесь с ними своими трудностями.

Однако, как я понимаю, вы имеете возможность поддержать дочку на первых порах, пока она не адаптируется к садикам. И это нормально и даже необходимо, так как ваше поведение в этот момент научит её двум вещам: необходимости поддержки другого человека в сложный для него период и уверенности в своих силах, ведь вы своим поведением говорите ей: «Ты справишься! Я в тебя верю!»

Как лучше обустроить период адаптации? Кстати, эта адаптация — не только для ребёнка, но и для вас. Вам предстоит научиться отпускать дочку, не пугать её своими сомнениями, сохранять оптимизм. Известно, что самое сильное влияние на формирование детских реакций оказывает реакция родителей. Поэтому если вы хотите облегчить жизнь малышу, сами зарядитесь установкой «всё будет отлично!», и это непременно передастся и ему. Далее возникает вопрос о стратегии расставания. Ваши знакомые правы — процесс этот не должен затянуться, так как потом вам обоим понадобится время на то, чтобы изменить возникшую традицию: девочка занимается в группе детского сада — вы сидите под дверью. Каковы могут быть ваши дей-

ствия? Оговорите время, в течение которого вы будете «сидеть в коридоре». Тогда дочка будет морально готова к тому, что через какое-то время она останется в садике одна. Какие аргументы привести? На мой взгляд, лучше объяснить, что у вас тоже есть свои дела и их необходимо сделать. Для самооценки ребёнка это важно — ведь его дело такое же значимое, как и ваше.

Старайтесь не нарушать оговорённые сроки. Конечно, речь не идёт о каких-то экстраординарных обстоятельствах. Однако даже если они возникли, обязательно нужно объяснить малышу, почему вы нарушили договорённости. Не стоит, как мне кажется, поддаваться соблазну продлить своё пребывание «в коридорчике» ещё на пару недель, иначе доверие ребёнка к словам и обещаниям взрослого может пошатнуться. В любом случае, акцент нужно делать не на том, что девочке необходимо быть в садике, а на том, что и вам тоже нужно заняться своими делами.

Обычно родители испытывают чувство вины за то, что отправляют чадо в детский сад. Но, поверьте, вы будете корить себя ещё сильнее, если у ребёнка в более старшем возрасте возникнут проблемы в общении со сверстниками. К сожалению, это бывает не так уж и редко. А что касается проблемы расставания, то малышка всё равно столкнется с ней в своей жизни, и будет лучше, если именно вы, родители, научите дочку подобным ситуациям переживать достойно.







# Держи оборону

Незаметно пролетело лето, и вот осень нависает чёрными тучами, моросит холодным дождём, сдувает ветрами. Со вздохом мы встречаем короткие дни, слякоть и простудные заболевания. С погодой ничего не поделаешь, а вот против вирусов хорошо бы вооружиться.

Советы даёт врач-иммунолог, кандидат медицинских наук **Ольга ЕФРЕМОВА.**

**Ч**астые ОРЗ неприятны своими последствиями: риском развития хронических заболеваний носоглотки и лёгких. Непрерывающиеся болезни влекут за собой много педагогических проблем, страдает психологический климат в семье: из-за частых болезней детей возникает напряжённость в отношениях между родителями. Другие члены семьи, в том числе здоровые дети, страдают от дефицита внимания.

## Каковы же причины частых ОРЗ?

Это и нарушение функционирования иммунной системы, и генетическая предрасположенность. Оба обстоятельства усугубляются многочисленными внешними факторами: экологическое неблагополучие окружающей среды, проживание в сырых, плохо вентилируемых помещениях, посещение детских коллективов, большая скученность, нерациональное питание и лечение предшествующих респираторных заболеваний, стресс.

## Как предотвратить болезнь?

Восстановительное или реабилитационное лечение трудоёмко, но оно — основа успеха. В семье необходимо придерживаться некоторых общегигиенических мероприятий, в том числе

- организовать рациональный режим дня;
- исключить переутомление и перевозбуждение;
- обеспечить полноценный, достаточный по длительности сон, длительные прогулки без переохлаждения, полноценное питание, приём поливитаминных препаратов;
- проводить закаливание, общий массаж, лечебную гимнастику;
- ограничить посещение мест большого скопления людей.
- необходимо проводить санацию хронических очагов инфекции, восстановить целостность слизистых носоглотки:
  - орошение слизистых растворами на основе морской воды;
  - использование иммуномодуляторов;
  - полоскание зева (у детей старше 4–5 лет) отварами трав (например ромашки, зверобоя),

— физиотерапевтические методы (УФО на миндалины, гелий-неоновое лазерное облучение, ингаляции с морской водой, маслом эвкалипта);

## Если ребёнок заболел

Терапию ОРЗ обычно начинают с назначения иммуномодуляторов — средств, активизирующих собственные защитные силы организма. При этом следует обратить внимание на то, что приблизительно 70% острых респираторных инфекций имеют вирусную природу и потому не требуют назначения антибиотиков. Приём антибиотиков при респираторной вирусной инфекции не приводит к сокращению сроков лечения и числа осложнений.

Одним из наиболее эффективных и безопасных иммуномодуляторов является отечественный препарат Полиоксидоний. По своему химическому строению он близок к веществам природного происхождения и является не только классическим иммуномодулятором, но и обладает выраженными защитными (антиоксидантными, детоксицирующим и пр.) эффектами. Выраженная иммуномодулирующая активность препарата обусловлена его прямым воздействием на иммунные клетки, уничтожающие вирусы и бактерии, стимуляцию антителиобразования. Полиоксидоний положительно влияет на активность иммунных клеток — нейтрофилов, повышает естественную устойчивость организма к бактериальным и вирусным инфекциям. Полиоксидоний назначают как в острой фазе вирусного заболевания, так и в целях профилактики. При этом показано, что длительность заболевания сокращается в два раза и в три раза быстрее устраняются симптомы интоксикации. В настоящее время накоплен большой опыт применения Полиоксидония для профилактики обострений респираторных заболеваний у детей от 6 месяцев. Его можно применять в зависимости от возраста в виде таблеток, раствора или суппозиторий.

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

## В желудке всё спокойно

Жалобы на боли в животе – нередкое явление в детском возрасте. Причин множество. Но чаще боль – следствие нарушения моторики пищеварительного тракта.

**Что такое «функциональные заболевания пищеварительного тракта»?**

Если специалисты не выявляют каких-либо органических изменений в желудке или кишечнике, а расстройство есть, то такое заболевание называют функциональным. Их очень много. Одним из наиболее распространённых расстройств является функциональная диспепсия.

**Как проявляется функциональная диспепсия у детей?**

Прежде всего – периодическими болями в животе, чувством переполнения в подложечной области после еды, ранним насыщением, тошнотой, рвотой, отрыжкой, изжогой. Такой симптом диспепсии, как изжога, связан с забросом содержимого желудка в пищевод; тяжесть, вздутие живота – с нарушением эвакуации из желудка и кишечника; горечь во рту – с забросом содержимого желчных путей в вышележащие отделы ЖКТ. Без лечения у детей функциональная диспепсия может привести к развитию воспаления пищевода – эзофагиту, хроническому гастриту, язвенной болезни.

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

**Как же лечить, что делать, если у ребёнка диспепсия?**

Значительное место в лечении функциональной диспепсии принадлежит препаратам – универсальным регуляторам моторики: в одних отделах ЖКТ они снимают спазм, в других – усиливают моторику, уменьшают боль. Этими качествами обладает отечественный препарат Тримедаг®. Он действует на всём протяжении ЖКТ, эффективен при нарушениях моторики, болях, спазмах, вздутии живота. Особенно это важно для тех детей, у которых развитие симптоматики вызвано стрессом и психологическим дискомфортом. Тримедаг® сочетается с другими лекарствами и абсолютно безопасен. В России зарегистрирована форма препарата Тримедаг®, которую можно применять детям с трёх лет: таблетки по 100 мг 3 раза в день. Скоро появится и суспензия, которую можно будет принимать с самого раннего возраста.

На правах рекламы



## Начнём с головы

Детишек дошкольного возраста и младших школьников часто беспокоят запоры. Эта проблема – скорее психологическая, чем медицинская. Она возникает у стеснительных и брезгливых ребят, когда они начинают ходить в садик или школу.

**Ч**асто ситуацию усугубляют изменения в питании и стрессы. Задержка и уплотнение стула приводят к растяжению толстой кишки. Постепенно снижается её чувствительность, ослабевают мышцы.

Большое значение в лечении запора имеет просвещение родителей. Ребёнок не должен испытывать чувство вины: ведь у детей с запорами часто снижено самоуважение, имеются поведенческие нарушения, которые уменьшаются по мере лечения. Малыша следует приучить регулярно посещать туалет, целесообразно увеличить употребление пищевых волокон и жидкости, ограничить продукты с закрепляющим действием.

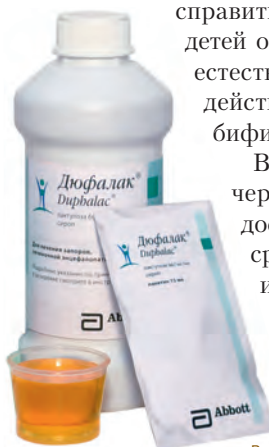
Лечение проводится в два этапа. На первом необходимо добиться очищения кишечника от плотных кало-

вых масс, а на втором проводится поддерживающая терапия для нормализации стула и предотвращения образования скоплений кала. Длительность поддерживающей терапии обычно составляет 6–24 месяцев.

В связи с этим необходимо обратить внимание на безопасные, хорошо переносимые препараты. Таким требованиям соответствует препарат Дюфалак, действующим началом которого является лактулоза. Дюфалак производится из обратного молока (подсырной сыворотки, остающейся после производства сыров). Это натуральный продукт, который помогает естественным образом справиться с проблемой запоров. А для детей особенно важно всё натуральное и естественное. Помимо слабительного действия Дюфалак стимулирует рост бифидо- и лактобактерий.

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

**Маргарита БАБАЯН,**  
кандидат медицинских наук



Рег. уд. П № 011717/02

На правах рекламы

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

# «Бархатный» отдых

Это только для школьников отдых заканчивается 31 августа. С сентября вместе с птицами в жаркие страны потянутся любители изысканного отдыха. В это время и солнце не такое жаркое, и море спокойнее, и народу поменьше. Для тех, кто мечтал об отпуске весь год, очень важно провести его без проблем.

**К**ак ни странно, но неприятности со здоровьем могут случиться даже с теми, кто о нем заботится в наибольшей степени. Дело в том, что люди, привыкшие к правильному сбалансированному питанию и чёткому режиму дня, могут тяжелее переносить изменения в рационе и разницу часовых поясов.

Кто же хоть раз после еды на курорте не испытывал чувство переполнения и тяжести в желудке, неприятную тошноту? Одной из причин может быть нарушение работы желудка из-за непривычной или жирной еды. Пища надолго задерживается в нём, в результате — тяжесть, вздутие, тошнота и рвота. В этой ситуации помогают препараты, способствующие восстановлению работы желудка, современным представителем которых является Мотилюм®. Мотилюм® — препарат, который должен быть в каждой аптечке. Он нормализует работу желудка и возвращает ощущение ком-

форта, способствуя устранению тяжести в желудке, вздутия, тошноты и рвоты.

Другая «отпускная» проблема у некоторых путешественников — понос. Непривычные экзотические

блюда местной кухни, которые так хочется попробовать, и даже обычная питьевая вода могут приводить к проблемам с кишечником — к поносу. При поносе ускоряется работа мышц кишечника. Кстати, это не только дискомфортно, но и вредно. Ведь с каждым разом организм теряет всё больше полезных веществ и жидкости. Имодиум® в короткие сроки нормализует работу кишечника, чтобы вы могли смело наслаждаться всеми кулинарными изысками далёкой страны.

Препараты Имодиум® и Мотилюм® выпускаются в уникальном формате на российском рынке — таблетки для рассасывания с приятным мятым вкусом, которые растворяются на языке всего за две-три секунды, их не нужно запивать водой.

**Возьмите с собой в дорогу надёжных помощников, и это избавит вас от многих проблем.**



На правах рекламы



Per. уд. П N016140/01

Per. уд. П N011655/01

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

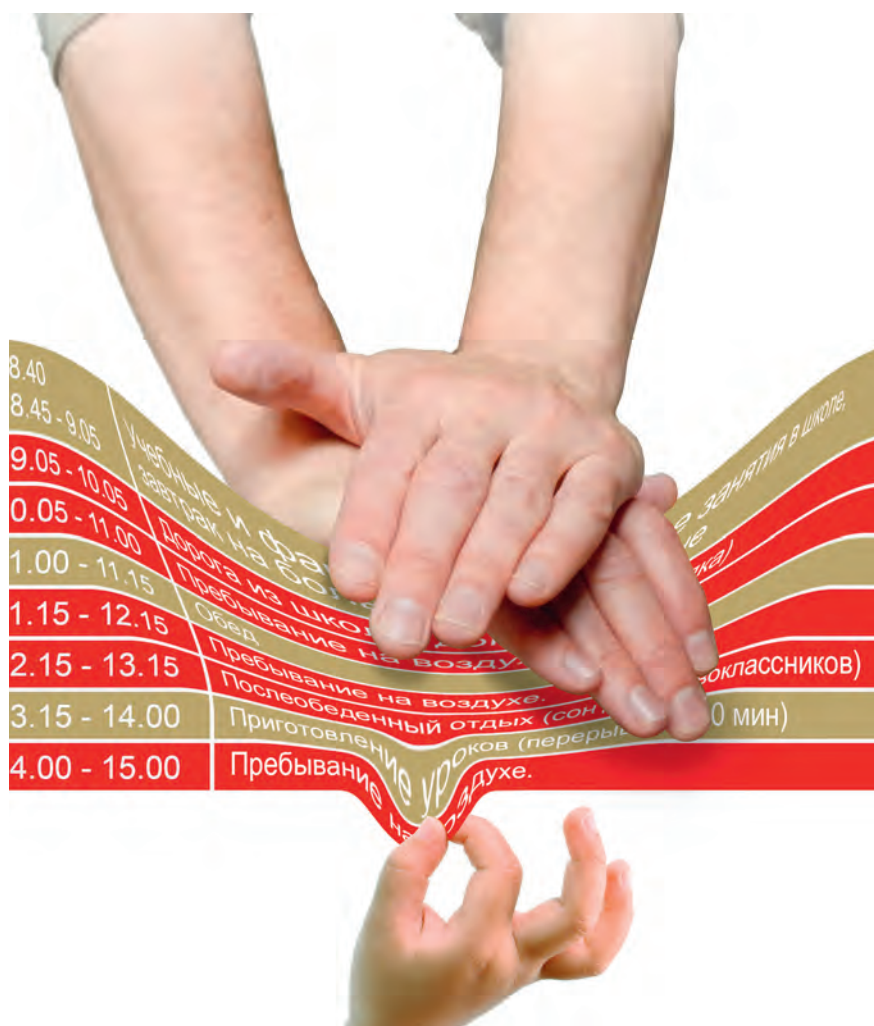
## Дарить подарки интереснее, чем получать



Мальши первых двух лет жизни испытывают больше положительных эмоций, когда дарят угощение другим, чем когда получают его сами, утверждают психологи из Университета Британская Колумбия. Во время эксперимента каждому ребёнку предложили в качестве угощения крекеры, а через несколько минут их просили угостить печеньем куклу. Затем ребёнка просили передать кукле дополнительный крекер. Реакцию детей снимали на видео.

Когда мальши делились «собственным» угощением, они выглядели счастливее, чем когда просто передавали его от экспериментатора к кукле. Данные эксперимента проливают свет на вечный вопрос: почему одни люди помогают другим? Дело в том, что способность получать радость от помощи другим глубоко укоренена в человеческой природе, заключают учёные.

Использован материал сайта [ScienceDaily.com](http://ScienceDaily.com)



дять» бодростью, прогнать остатки сна. Физиологические исследования показали, что дети, выполняющие каждый день утреннюю гимнастику, более работоспособны, бодры, дисциплинированы, чем те, которые пренебрегают ею. Наиболее благоприятное влияние на организм ребёнка оказывают физические упражнения, выполняемые при открытой форточке, в хорошо проветренном помещении или на свежем воздухе — на балконе, в саду, во дворе. Такие занятия несут элемент закаливания.

**Питание.** Перед тем, как ребёнок отправится в школу, ему необходим горячий завтрак из двух блюд. Вернувшись из школы ребёнку необходимо пообедать, в перерыве между выполнением домашних заданий — пополнить. Лучшее время ужина — за полтора-два часа до отхода ко сну. Ужин обычно состоит из более лёгких блюд, чем обед. Молочные продукты, мясо, рыба, яйца, овощи, фрукты, ягоды должны обязательно присутствовать в пище детей. Интервал между приёмами пищи не должен превышать трёх-четырёх часов. Большие перерывы между приёмами пищи неблагоприятно сказываются на состоянии здоровья ребёнка. Не допускается пища урывками, раньше времени, так как это приводит к снижению аппетита. Подобные нарушения в режиме питания могут привести к угасанию пищевого рефлекса и расстройству пищеварения. Помните:

- у детей обмен веществ более интенсивен, чем у взрослых;
- ребёнок непрерывно растёт и прибавляет в весе;
- расход энергии у детей более значительный из-за их большей подвижности.

По действующим возрастным нормативам, суточная калорийность детей 6–10 лет должна составлять 2000–2400 ккал. В тех случаях, когда ребёнок очень худенький, питание должно быть более калорийным. Наоборот, в случаях чрезмерного превышения веса по сравнению с нормой питаться нужно в ограниченных количествах. Для ослабленных детей требуется более высокая калорийность питания (до 3500 калорий). Питание

## Плотный график

Как подольше сохранить работоспособность, всё успевать и не уставать? Секрет прост — оставить время для отдыха, движения и полноценного сна.

**К**акой режим дня младшего школьника можно считать рационально организованным? В котором не забыты:

- Достаточный отдых на свежем воздухе; не менее 2,5–3 часов.
- Достаточный по продолжительности сон, со строго установленным временем подъёма и отхода ко сну; не менее 12 часов в сутки (с учётом 1,5–2-часового дневного сна).
- Полноценное четырёхразовое питание и двигательная активность.

При выполнении режима дня нужна регулярность, то есть подъёму и отходу ко сну, завтракам, обедам и

ужинам, приготовлению домашних заданий должны ежедневно отводиться одни и те же часы. При нарушении режима дня у младшеклассников быстро снижается работоспособность, появляются головные боли; подавленное настроение, постоянное чувство усталости угнетают ребёнка, снижают ещё больше желание учиться. Постоянная усталость создаёт условия для возникновения новых и прогрессирования уже имеющихся заболеваний. (См. таблицу)

Начнём с утренней гимнастики. Её задача — сократить время перехода от сна к бодрствованию, «заря-

**Примерная схема режима дня для младших школьников, занимающихся в первую смену**

Режимные моменты	1–2 класс	3–4 класс
Пробуждение, гимнастика, закаливающие процедуры	7.00	7.00
Завтрак	7.30	7.30
Дорога в школу (прогулка)	7.50	7.50
Учебные и факультативные занятия в школе, завтрак на большой перемене	8.20	8.20
Дорога из школы домой (прогулка)	12.30	13.30
Обед	13.00	14.00
Послеобеденный отдых (сон для первоклассников и ослабленных детей)	13.30	–
Пребывание на воздухе.	14.30	14.30
Приготовление уроков (каждые 35–45 мин. занятий перерыв на 5–10 мин.)	16.00	17.00
Пребывание на воздухе	17.30	–
Ужин и свободные занятия	19.00	19.30

лучше распределять следующим образом: завтрак должен составлять 25–25% суточного объема калорий, школьный завтрак – 10–15%, обед – 30–35%, полдник – 15–20%, ужин – 20–25%. Наилучшее усвоение пищи у детей наблюдается при следующем соотношении белков, жиров и углеводов – 1:1:4.

**Отдых.** После обеда школьник должен обязательно отдохнуть – ни в коем случае не садиться сразу же за уроки. Желательно, чтобы отдых был не у телевизора или за просмотром очередного мультфильма, а на воздухе, в активных играх, в движении. Занятия в школе в основном связаны с умственным напряжением и сидением за партой. Значит, лучший отдых после школы – прогулки, игры, спортивные занятия и физический труд.

**Факты**

Согласно исследованию гигиенистов, утреннюю гимнастику дома делает только 42% детей младшего школьного возраста, у 76% детей продолжительность ночного сна сокращена на полтора-два часа. Почти все дети сидят у телевизора в течение одного-двух часов ежедневно, 20% детей вообще не гуляют после школы. Большинство учащихся начальных классов тратят на приготовление уроков дома от получаса до полутора часов в начале учебного года и от одного до двух часов – в его конце.

По гигиеническим нормативам, время прогулки для школьников младших классов должно составлять 3–3,5 часа в день. Это укрепляет здоровье, повышает сопротивляемость организма к простудным заболеваниям, улучшает деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, стимулирует течение процессов обмена веществ.

Лучшим отдыхом для детей ослабленных, часто болеющих, со слабой нервной системой является 1,5-часовой дневной сон. Систематически недосыпая, ребёнок становится раздражительным, плаксивым, его внимание, память снижаются, отмечаются отклонения в состоянии здоровья, пассивность на уроках, ухудшается успеваемость.

После ужина и до сна у ребёнка остаётся свободное время, которое он использует по собственному усмотрению: он может рисовать, играть, читать, смотреть телевизор, слушать радио. Кстати, младшим школьникам не стоит сидеть у телевизора более 30–45 минут в день. А детям возбудимым, ослабленным лучше сократить это время. Необходимо помнить:

- нельзя смотреть телевизор лёжа, а только сидя на расстоянии от 2 до 5,5 метров от экрана;

- обязателен подсвет сзади, чтобы снизить контрастность экрана.

**Ночной сон.** Чем младше ребёнок, тем больше он должен спать. Так, первокласснику необходимо спать 11,5–12 часов в сутки, включая полтора часа дневного сна. При сокращении ежедневной продолжительности сна на 2–3 часа отмечаются нарушения в деятельности нервной системы, резко падает работоспособность. Чтобы сон был глубоким и спокойным, нужно соблюдать элементарные гигиенические правила: перед сном не играть в шумные и азартные игры; не заниматься спортом; не смотреть «страшные» фильмы; не устраивать перед сном «разборок».

Время, когда ребёнок ложится спать, не должно зависеть от каких-либо внешних причин, его желания или нежелания, а всегда быть одним и тем же. Тихие игры, прогулки, чтение создают ровное и спокойное настроение перед сном, способствуют быстрому засыпанию. Комната, где спит ребёнок, должна быть хорошо проветрена, ещё лучше спать при открытой форточке. Широкий доступ свежего воздуха, прохладная температура (не выше 18°C) делают сон более спокойным и глубоким, а такой сон наиболее полезен.

В каникулы и в выходные дни рекомендуется несколько изменённый режим дня. Время приготовления ко сну, приёма пищи, гигиенических процедур остаётся таким же, как в будни. Всё остальное время должно быть использовано для пребывания на воздухе, спортивных игр, прогулок. Особенно старайтесь расшевелить малоподвижных детей, стимулируйте их двигательную активность, развивайте у них уверенность в своих силах.

Увеличивая время на дополнительный сон, прогулки в выходные дни, помните, что «отоспаться» и «нагуляться» впрямь на всю неделю вперед нельзя. Поэтому важно соблюдать установленную регулярность отдельных режимных моментов в течение суток с точностью.

**Татьяна ПАРАНИЧЕВА,**  
кандидат биологических наук



# Гимнастика для первоклашки

Самая простая домашняя зарядка имеет большой оздоравливающий эффект и хорошо снимает напряжение после уроков.

**Д**инамические упражнения с чередованием напряжения и расслабления отдельных мышечных групп плечевого пояса и рук улучшают кровоснабжение, снижают напряжение. Наклоны и повороты головы оказывают механическое воздействие на стенки шейных кровеносных сосудов, повышают их эластичность; раздражение вестибулярного аппарата вызывает расширение кровеносных сосудов головного мозга. Дыхательные упражнения, особенно дыхание через нос, изменяют их кровенаполнение. Всё это усиливает мозговое кровообращение, повышает его интенсивность и облегчает умственную деятельность.

## Общеукрепляющие упражнения

Исходное положение — стоя ноги врозь, руки вдоль туловища.

- На счёт 1–2 — встать на носки, руки вверх-наружу, потянуться вверх за руками. 3–4 — описать руками дугу вниз и расслабленно скрестить их перед грудью, голову наклонить вперед. Повторить 6–8 раз. Темп быстрый.

- На счёт 1 — согнуть правую ногу вперед и, обхватив голень руками, притянуть ногу к животу. На счёт 2 — приставить ногу, руки поднять вверх, вывернув ладони наружу. 3–4 — то же другой ногой. Повторить 6–8 раз. Темп средний.

- На счёт 1 — руки завести за голову; локти развести пошире, голову на-

клонить назад. На счёт 2 — локти вперед. 3–4 — руки расслабленно опустить вниз, голову наклонить вперед. Повторить 4–6 раз. Темп медленный.

- Поднимать и опускать плечи. Повторить 6–8 раз, затем расслабить мышцы плечевого пояса. Темп медленный.

- На счёт 1 — руки свободно махом отвести в стороны, слегка прогнуться. На счёт 2 — расслабляя мышцы плечевого пояса, «уронить» руки и приподнять их скрестно перед грудью. Повторить 6–8 раз. Темп средний.

- На счёт 1–2 — наклониться вперед, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая, сгибаясь, — вдоль тела вверх. На счёт 3–4 — вернуться в исходное положение. На счёт 5–8 — выполнить то же в другую сторону. Повторить 6–8 раз. Темп средний.

Исходное положение — руки согнуты перед грудью.

- На счёт 1–2 — выполнить два пружинящих рывка назад согнутыми руками. 3–4 — то же прямыми руками. Повторить 4–6 раз. Темп средний.

Исходное положение — Ноги врозь, руки вперед.

- На счёт 1 — выполнить поворот туловища направо, мах левой рукой вправо, правой назад за спину. На счёт 2 — вернуться в исходное положение. 3–4 — то же в другую сторону. Упражнения выполняются размашисто, динамично. Повторить 6–8 раз. Темп быстрый.

Исходное положение — сидя на стуле.

- На счёт 1–2 — отвести голову назад и плавно наклонить назад. 3–4 — голову наклонить вперед, плечи не поднимать. Повторить 4–6 раз. Темп медленный.

Исходное положение — стоя или сидя, руки на поясе.

- На счёт 1–2 — круг правой рукой назад с поворотом туловища и головы направо. 3–4 — то же левой рукой. Повторить 4–6 раз. Темп медленный.

- На счёт 1 — повернуть голову направо. На счёт 2 — вернуться в исходное положение. То же налево. Повторить 6–8 раз. Темп медленный.

## Упражнения для глаз

Зрительная гимнастика помогает восстановить функциональное состояние аккомодационного аппарата глаза и предупредить его переутомление. Упражнения выбираются по желанию, каждое из них повторяется 4–5 раз. Общая длительность офтальмотренажа равняется двум минутам.

- Закрыть глаза с напряжением, а затем раскрыть глаза.

- Посмотреть на кончик носа, а потом перевести взгляд вдаль.

- Не поворачивая головы, медленно делать круговые движения глазами вверх-вправо-вниз-влево и в обратную сторону: вверх-влево-вниз-вправо. Затем посмотреть вдаль.

- Держа голову неподвижно, перевести взор вверх-прямо; затем аналогично вниз-прямо, вправо-прямо, влево-прямо. Прodelать движение по диагонали в одну и другую стороны.

- Смотреть на кончик указательного пальца, удалённого от глаз на расстояние 25–30 см, и медленно приблизить его к кончику носа, потом, опять же глядя на кончик пальца, отдалять от носа на то же расстояние.

- «Метка на стекле»: переводить взгляд с метки на стекле окна (красный кружок диаметром 3–5 мм) на выбранный предмет вдали за окном.

- Движение взгляда по траекториям, изображённым на больших плакатах: по восьмёрке, по и против часовой стрелки.

**Людмила ЛЕОНОВА,**

доктор медицинских наук, профессор

**Людмила МАКАРОВА,**

кандидат медицинских наук



СЕТЬ МАГАЗИНОВ  
**ДЕТИ**  
ДЕТСКИЕ ТОВАРЫ

**Зайди на сайт**

**[www.online.detishop.ru](http://www.online.detishop.ru)**

**Зарегистрируйся на сайте**

**Введи код акции: 301078**

**Помести товар в корзину**

**Получи 500 бонусных баллов,  
равных 500 руб.\***

\* подробности акции на сайте **[www.online.detishop.ru](http://www.online.detishop.ru)**

**Срок действия купона с 22 сентября по 22 октября**



ЕДИНАЯ СПРАВОЧНАЯ СЛУЖБА

**8-800-700-7447**

## Наша афиша

**С** конца августа по 9 сентября в Можайском районе Подмосковья проходит Первый Международный фестиваль «Во славу Отечества», посвящённый празднованию 200-летия Бородинского сражения. Гостей ждут концертные и шоу-программы с участием эстрадных, фольклорных коллективов и артистов. Дети в игровой форме узнают об истории Бородинского сражения, покажутся на аттракционах. Одной из самых ярких страниц фестиваля станут «баталии» французских и русских войск, в которых одновременно задействованы около 600 участников исторической реконструкции и добровольцев, облачённых в форму образца 1812 года. Место проведения – фестивальная площадка возле деревни Шаликово Можайского района, 96 км Минского шоссе.

Весь сентябрь в музее-панораме «Бородинская битва» работает выставка «Славный 1812 год», организованная военными художниками.

В музее-заповеднике «Коломенское» открыта выставка скульптур из песка «Великая история России». Мастера из разных уголков мира создали монументальные скульптуры, демонстрирующие образы русских воинов в сценах крупнейших русских сражений: Ледовое побоище, Куликовская битва, Бородинское сражение, Полтавская битва, Отечественная война 1812 года.

Посетите Парк неба Московского планетария. Это одновременно астрономическая обсерватория и музей под открытым небом. В ходе экскурсии посетители знакомятся с основами классической астрономии, древнейшими и современными астрономическими приборами и инструментами, принимают участие в наблюдениях и осваивают простейшие методы самостоятельного ориентирования по сторонам горизонта, Солнцу и звездам.

В Дарвиновском музее открыта экспозиция «Океан». Здесь можно

увидеть модель батискафа, перископ подводной лодки, коралловые рифы и всевозможных рыб. Специальные проекторы создают иллюзию морских волн. В этом же музее работает выставка, посвящённая наскальным изображениям каньона Лошадина Подкова (штат Юта, США). Это один из самых знаменитых памятников первобытного изобразительного искусства.

8 сентября в музее-заповеднике «Царицыно» пройдёт фестиваль семьи и ребёнка «Девятый месяц». Гостей фестиваля ждёт большая развлекательная программа с конкурсами, викторинами, мастер-классами и призами, а также образовательная программа с участием ведущих психологов, диетологов, гинекологов, педиатров и неонатологов Москвы. Детей будут развлекать профессиональные аниматоры.

**Марина САВАТЕЕВА,**  
экскурсовод



# Ночное плавание

лями, головокружениями). В дальнейшем часто выявляется нейрогенная дисфункция мочевого пузыря.

Как лечить? Важно установить доверительные отношения с ребёнком, ограничить воздействие стрессовых факторов на него. При обнаружении мокрой постели не стоит акцентировать внимание на этом. Однако в случае, когда простынь остаётся сухой, поощрите ребёнка. Установите чёткий режим дня, по возможности избегайте шумных приёмов или походов в гости, ограничьте просмотр телевизора. Важна и диета с ограничением приёма жидкости за 3–4 часа до сна. Введите ограничения на сочные фрукты, жидкие каши. В случае если ребёнок испытывает жажду, дайте ему 100 мл кефира. Перед сном можно предложить ему кусочек чёрного хлеба с солью или селедкой. Желательно, чтобы ребёнок перед сном несколько раз помочился. Постель должна быть жёсткой, одеяло достаточно тёплым, но не тяжёлым. Комнату перед сном нужно проветрить.

Если родители знают примерное время, когда ребёнок мочится ночью, можно посоветовать разбудить его. При этом важно, чтобы он полностью проснулся и сознательно пошёл в туалет. В зарубежных клиниках, кстати, используется сигнализатор, который при появлении первых капель мочи будит ребёнка.

Для укрепления мышц спины, живота, промежности рекомендуется массаж спины 2–3 раза в год, занятия спортом (велосипед, ролики, ледовые коньки).

При высокой частоте энуреза применяют также лекарственные средства. Определившись с точным типом заболевания, врач сможет рекомендовать приём того или иного лекарства. Назначение препарата и подбор дозы всегда происходит строго индивидуально, лечение проводится под врачебным контролем.

Задача врача и родителей при лечении ребёнка с энурезом - создать у него уверенность в излечении, настроиться на позитив. Как правило, при комплексном подходе и адекватном лечении, энурез прекращается.

**Анна ВЕСЕЛОВА,**  
кандидат медицинских наук

## Энурез – проблема весьма распространённая. Причины – разные, и разными будут методы лечения.

**В**озрасте старше 3–4 лет недержание мочи считается патологическим и требует внимательного обследования. Среди причин возникновения энуреза отмечают неврозы, патологию мочевого пузыря, головного и спинного мозга, сочетание различных видов нарушений. При наличии выраженной неврологической патологии или патологии со стороны почек и мочевого пузыря ребёнок наблюдается и получает лечение, соответственно, у невролога, нейрохирурга, нефролога, уролога. Играют значение и наследственные факторы. Если один из родителей в детстве страдал энурезом, то и у ребёнка высока вероятность недержания мочи. Это связано с определённым ритмом выработки антидиуретического гормона (АДГ), отвечающего за удержание мочи. Иногда секреция этого гормона бывает сниженной.

Неврогический энурез связан непосредственно со стрессом. Недержание мочи происходит нечасто, непостоянно, как правило, ночью, реже днём. При этом может быть нарушен сон (как правило, поверхностный, его сопровождают тревожные сновидения, кошмары). Дети очень переживают из-за своего состояния. В спокойной обстановке энурез полностью проходит. Для излечения достаточно

поместить ребёнка в комфортные условия или изолировать его от стрессовых нагрузок. Для улучшения состояния при этом виде энуреза важно предпринимать меры, углубляющие сон (принимать успокоительные настои, ванны с лавандой, валерианой). Не нужно будить ребёнка ночью, ни в коем случае не ругать его за мокрую постель. При внимательном спокойном отношении и комфортной обстановке в семье неврогический энурез обязательно пройдёт.

Наиболее сложным для лечения является так называемый неврозоподобный энурез. Он связан, как правило, с нарушением формирования рефлекса мочеиспускания. В этом случае энурез наблюдается с рождения. В дальнейшем, по мере созревания нервной системы происходит, хотя и с опозданием, постепенное становление условного рефлекса мочеиспускания. Довольно часто у детей с подобными проблемами отмечается очень глубокий сон. Регулярный энурез (каждую ночь или через ночь) учащается при переутомлении, не зависит от стрессов, конфликтов. Ребёнок индифферентно относится к факту «мокрой постели», не огорчается, не переживает. Зачастую эта форма энуреза сопровождается проявлениями церебральной (утомляемостью, головными бо-



# Всё на нервах



Нервная система у детей неустойчива и очень ранима. Причин её истощения множество. О расстройствах, которые называют неврозами, рассказывает кандидат медицинских наук, невропатолог, заместитель главного врача Московского НИИ педиатрии и детской хирургии Алексей КРАПИВКИН.

**Н**ервная система в детские годы неустойчива и чрезвычайно ранима к каким-либо избыточным психо-эмоциональным нагрузкам. Конфликтные ситуации, сложные взаимоотношения в семье и детском коллективе, травмы, переутомление, простудные и хронические заболевания и многое другое приводят к истощению нервной системы. А в результате появляются отклонения в поведении или особенности характера, отсутствовавшие ранее, — ребёнок становится раздражительным, вспыльчивым, конфликтным, у него снижается аппетит, нарушается сон, он быстро утомляется. Функциональные расстройства нервной системы в медицине носят название «неврозы».

Неврозы возникают у легко возбудимых, впечатлительных, эмоциональных детей, у инфантильных, «незрелых» подростков. Современный опыт свидетельствует: под едва заметными отклонениями поведения или реагирования могут таиться серьёзные заболевания организма.

Внешние проявления неврозов чрезвычайно разнообразны. Наиболее частым невротическим нарушением является неврастения, или астенический невроз. Впервые это заболевание было описано американским психиатром Дж. Бирдом в 1869 году. Внешне данное состояние проявляется раздражительностью, несдержанностью, склонностью к аффективным реакциям недовольства, повышенной истощаемостью, психической утомляемостью, непереносимостью любого психического напряжения, быст-



рым истощением внимания. Вышеперечисленные симптомы часто сочетаются с бледностью, повышенной потливостью, сниженным аппетитом, поверхностным (чувствительным) сном, рвотным рефлексом. В младшем возрасте неврастения, как правило, не встречается, в основном ею страдают дети старшего возраста.

Для коррекции этого состояния родителям следует сформировать у ребёнка правильный режим дня, побуждать его придерживаться чёткого распорядка сна и бодрствования. Положительный результат даёт использование успокаивающих травяных сборов, ограничение эмоциональных нагрузок (включая просмотр телевизора, компьютерные игры и другое). Тактику медикаментозного лечения можно определить только при очной консультации со специалистом.

К числу распространённых у детей невротических нарушений также относятся патологические привычные действия, или «вредные» привычки: сосание пальца, кусание ногтей, кручение волос, «ковыряние» в носу, раскачивающие движения телом и головой и другие. По данным исследователей, им подвержены около трети детей. Как правило, ребёнок может сдерживаться и не совершать их на людях (это отличает «вредные» привычки от более серьёзных нарушений), но в домашних условиях вновь возвращается к ним. У такого ребёнка снижается интерес к окружающему миру, что негативно сказывается на его психо-эмоциональном состоянии.

Одна из вредных патологических привычек, которая более других беспокоит родителей, проявляется обычно в том, что мальчики трогают руками половые органы или совершают «трущиеся» движения, лёжа на животе. При этом ребёнок начинает краснеть, потеет. Заметим, что развитию онанизма у детей способствуют чрезмерные родительские ласки.

Некоторые врачи и психологи рассматривают онанизм как первую ступень развития возбудимой, психически неустойчивой, склонной к невротическим нарушениям личности. Другие специалисты утверждают, что эта привычка вероятней всего пройдёт самостоятельно и бороться с ней смысла нет. Отметим, что она базируется на нормальном половом влечении, и потому специальных лекарств или лечебных мероприятий не требуется. Родителям лишь следует отвлекать ребёнка от данных действий. Важно отметить, что «вредные» привычки, возникшие и закреплённые в детстве, как правило, весьма стойкие и тяжело поддаются исправлению в будущем.

**Алексей КРАПИВКИН,**  
кандидат медицинских наук

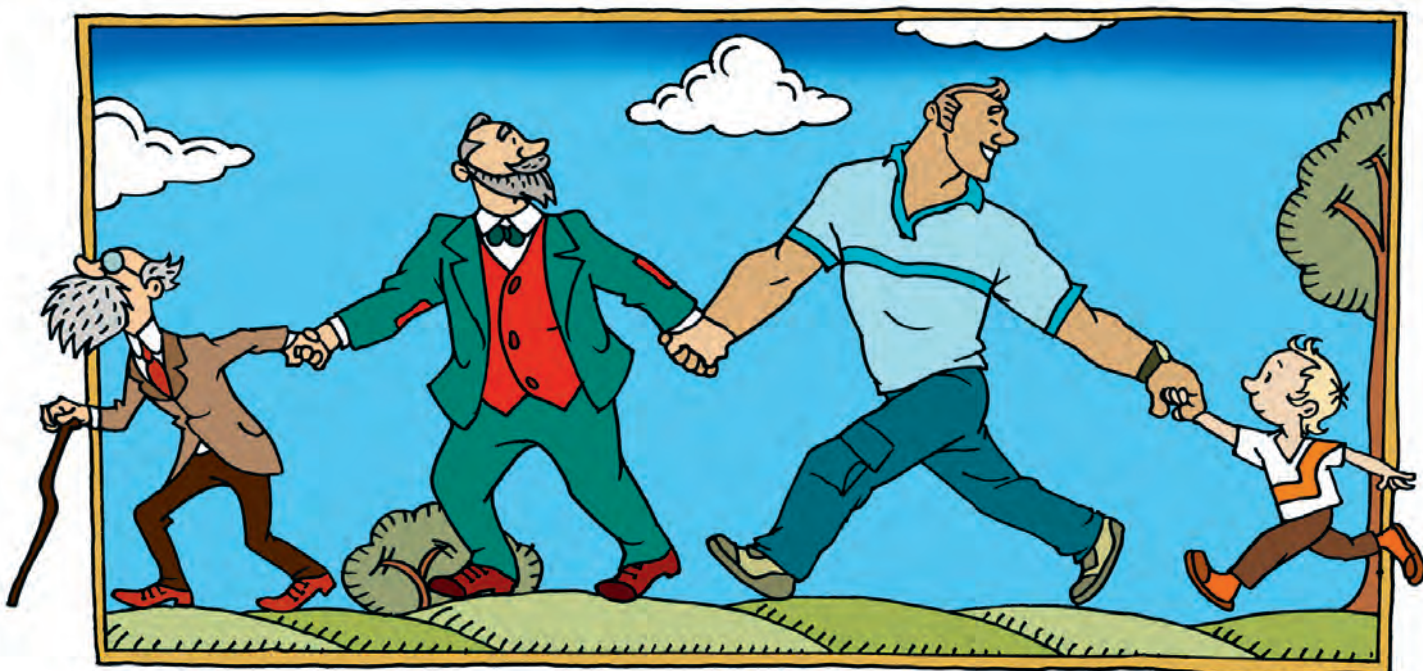


Рис. Павла Зарослова

# Закон природы

**Почему в итоге многолетних усилий по воспитанию детей мы получаем совсем не то, что планировали? Это не случайность, а закономерность. Иначе будущее повторит прошлое.**

**О**бычно отношения отцов и детей представляют как противоречие, конфликт, обреченный на непонимание и отчуждение. Психологи часто описывают взросление ребёнка как бурный протест, конфронтацию с миром взрослых. Чем только не объясняют кризис подросткового возраста. Извечным соперничеством отца с сыном (как это делал Зигмунд Фрейд), биологической враждой поколений, направленной на завоевание «территорий», «половых партнёров», места в обществе, наконец, культурными различиями.

Однако противопоставление это во многом преувеличено. Обращу хотя бы внимание на одну новую, совершенно уникальную черту современного общества. Закономерно, что объём передаваемых от поколения к поколению знаний, умений и навыков с каждым поколением только возрастает, и межпоколенная передача опыта всегда направлена от стар-

шего поколения к младшему. Но только в наше время мы начинаем ощущать мощный встречный поток — от детей к отцам. Взрослеющий ребёнок становится главным экспертом в семье по вопросам использования возможностей различных гаджетов, интерпретации современных достижений и знаний.

## Взросление — процесс взаимный

Весьма сомнительно, что кризис в отношениях со взрослеющим ребёнком неизбежен. Отчуждение — это скорее симптом негативного варианта развития событий. Сошлюсь на известного психолога Р. Бернса, который, опираясь на многочисленные исследования, утверждает, что менее чем 30% взрослеющих детей проходят через кризис. Ещё в раннем детстве их социальное окружение бывает неблагоприятным. Те же дети, которые ощущают семейную поддержку, проходят период взросления без потрясений. В своём большинстве

дети, пусть даже и повзрослевшие, склонны прислушиваться к советам родителей и со временем начинают ещё больше доверять им. Сошлёмся на другие широкомасштабные исследования среди шести тысяч подростков десяти национальностей. Согласно полученным результатам, лишь немногие проявляют отчуждение по отношению к своим семьям. Большинство современных молодых людей в индустриальных государствах сохраняют с родителями эмоциональные связи. Явное большинство

подростков согласно с представлениями своих родителей по таким важным вопросам, как образование, работа, здоровье, безопасность.

Вместе с тем наивно ожидать, что дети полностью примут или поймут позицию старших поколений. Как правило, трения, возникающие в семье, — это не проблемы детско-родительских отношений, на то есть другие объективные причины. Чем активнее подросток в своей жизненной позиции, тем чаще он не соглашается с родителями. Однако это не ухудшает отношений в семье, но

способствует рождению самостоятельной взрослой личности. Противоречия неизбежны лишь в том случае, если родители не готовы учитывать это обстоятельство.

Отрочество — период достижения определённой зрелости не только для подростков, но и для всей семьи, время, когда её члены выходят на новый уровень взаимопонимания. Часто родительское сопротивление вызвано не требованиями подростка, а нежеланием взрослых решать собственные задачи, терять роль заботливой насадки. Парадоксально ведут себя не только подростки, но и сами родители, которые упрекают своих повзрослевших детей в несамостоятельности, требуя в то же время послушания. Многие взрослые толкают ребёнка в будущее, простроенное по родительскому лекалу.

**Татьяна АВДУЛОВА,**

кандидат психологических наук

#### Буду как мама

Около 60% юношей и девушек подростков готовы в будущем вести себя так же, как их отцы и матери. Это один из результатов недавнего социологического опроса, проведённого сотрудниками Института социологии РАН. Исследование было посвящено тому, как воспринимают подростки родительские стратегии воспитания. Большинство юношей и девушек, жителей разных регионов России, ответили, что «мама и папа всегда учитывают моё мнение при принятии решений, касающихся меня». О нарушении права иметь собственный голос чаще упоминали девушки, воспитывающиеся в сводных семьях. Около трети подростков считают, что и матери и отцы «любят приказывать», и более 20% отметили, что родители «контролируют каждый мой шаг». И это не случайно — в подростковом возрасте авторитарность и гиперопека вызывают особый протест. Приблизительно десятая часть юношей и девушек ощущают себя лишними в семье.

Подростки согласны признавать справедливые ограничения, которые налагают на них родители. По мнению подавляющего большинства опрошенных, родители не просто имеют право, но и должны запрещать употреблять наркотики и спиртные напитки, сделать всё, чтобы подросток окончил школу и получил высшее образование. Юноши чаще упоминали о том, что ответственный родитель должен объяснять, как предохраняться от нежелательной беременности. Только 6% юношей и девушек согласились, что взрослые могут ударить подростка.

Материал предоставлен Натальей Орловой, сотрудником Института социологии РАН

# Идём на сближение

## Как реагировать на бунт взрослеющих детей?

**П**режде всего, принять спор между отцами и детьми как норму. Тогда реагировать на неминуемые разногласия станет легче, конфликт перестанет восприниматься, как акция, направленная против вас. Подростковый протест — вовсе не показатель родительских воспитательных ошибок. — Конфликтую, ребёнок вырабатывает собственную жизненную позицию. — Теперь надо научить его уважать мнение других.

Что делать, чтобы смягчить противостояние?

- Помните, что открытая конфронтация работает против вас. Ребёнку в этом возрасте нельзя просто сказать «перестань» — это только усилит протест. И в то же время делать вид, что ничего не происходит, тоже не метод, потому что чем больше разрешаешь, тем большего от тебя требуют.

- Сам момент конфликта — худшее время для выяснения отношений. В пылу эмоций люди обычно говорят друг другу то, о чем впоследствии сожалеют. Даже очень правильные вещи, сказанные в конфликтной ситуации, «попадают не туда», не слышатся, вызывают противодействие или парадоксальную реакцию. Дождитесь нейтрального, спокойного времени, чтобы обсудить с ребёнком ваши разногласия. Расскажите ему о том, что переживаемые им состояния были и у вас, что и вам когда-то мнение родителей казалось глупым и устаревшим. Не те-

рятьте чувство юмора, не воспринимайте всё слишком серьёзно. Помните, период подросткового всезнания проходит. Жизненный опыт смягчает почти всех.

- На семейном совете поговорите с подростком о том, как принято в вашей семье относиться к различиям во вкусах и точках зрения. Родители могут показать тому прекрасный пример, если в их собственных отношениях есть уважение к мнению супруга.

Моделью протестного поведения для растущего ребёнка часто становятся отношения родителей с бабушками и дедушками. Есть замечательная поговорка: «Дети — как огурцы, в какой рассол положишь, в таком и засолятся». Затяжной, длящийся годами и десятилетиями конфликт между мамой и бабушкой проявляется во множестве невербальных ситуаций, которые взрослые подчас не отслеживают.

Чтобы дети не усвоили этот конфликт как норму:

- Стоит постараться, чтобы выяснения отношений не происходили при детях.

- В спокойный момент поговорите о том, что холодные отношения с собственными родителями доставляют вам огорчения. Не осуждая бабушку, дедушку, свекра или свекровь, объясните, почему у вас возникают трудности. Для этого используйте необвиняющие формулировки: «У бабушки такой характер», «дедушка пожилой, таким людям сложно меняться».

**Екатерина ЧЁРНАЯ,**

семейный психолог





# Портфель в подарок

День знаний – сколько волнений он несёт, сколько приготовлений ему предшествует. В столице этот день сопровождается множеством праздничных мероприятий. Одно из них было организовано Департаментом семейной и молодёжной политики города Москвы совместно с городским советом «Московское общество многодетных семей».



«Портфель в подарок» — эта акция для первоклассников из многодетных семей стала уже традиционной, она проходит в девятый раз. На городской праздник приглашались семьи, в которых воспитываются пять и более детей, а также многодетные семьи, в которых в этом году в первый класс идут двойняшки или тройняшки. Списки гостей составляли более 80 общественных организаций многодетных семей столицы и советов матерей, имеющих 10 и более детей. Так, в списки

попала 51 пара двойняшек из многодетных семей, девять тройняшек, 29 детей-первоклассников из семей, имеющих 10 и более детей. По данным Департамента социальной защиты населения города, на учёте в органах социальной защиты по месту жительства состоят 76 700 многодетных семей, в составе которых есть хотя бы один несовершеннолетний ребенок. Более 4 тысяч московских семей имеют пять и более детей.

29 августа Зал церковных соборов храма Христа Спасителя принял

1250 ребят. Каждый пришел сюда в сопровождении взрослого. Многие родители оказались на празднике не в первый раз. Татьяна Матюженко, мама 10 детей, приведшая сюда своего младшего ребёнка — Алину, с теплым чувством вспоминает, как приходила на этот праздник с более старшими детьми — тогда местом встреч был Дом кино, Московский Дом книги на Арбате. «Зал церковных соборов храма Христа Спасителя настраивает на особенно торжественный лад, — за-

метила она. — Пусть этот день запомнится дочке надолго».

Праздник начинался уже в фойе. Все желающие могли превратиться с помощью аквагрима в яркие цветки, попробовать свои силы в увлекательных конкурсах. Конкурсов было так много, что только ленивый остался без призов и подарков. На протяжении всей игровой программы под музыку детских композиторов-песенников участники мероприятия забавляли аниматоры. Далее начался концерт, и дети увидели на сцене своих сверстников — на сцену вышли музыкальные и творческие детские коллективы. А потом к зрителям полетели большие надувные шары, которые запускали весёлые клоуны.

Что является главным атрибутом школьной жизни? Конечно же, портфель. Каждому первокласснику, пришедшему на праздник, лично вручили яркий, цветной портфель с весёлым рисунком и ортопедической спинкой, розово-красный для девочек и синий для мальчиков. В нём было всё необходимое для занятий письмом, арифметикой и изобразительным творчеством: тетради и пенал с ручками, карандашами и ластиками, альбом, краски и цветная бумага, линейка и ножницы, доска для лепки, непроливайка и многое другое — всего 36 предметов. В рюкзаках ребята обнаружили и ценный подарок — книги лучших отечественных детских писателей.



# Формула здоровья – три молочных продукта в день

Вот и наступает осень. Многие мамы, вернувшись с отдыха, озабочены тем, чтобы успеть обновить гардероб малыша. За лето детишки заметно вытянулись и повзрослели. Однако, беспокоясь об одежде, мамы часто забывают о том, что быстрый рост – это не только внешние, но и внутренние изменения. Растущий организм ребёнка нуждается в большем количестве кальция, который является основным строительным материалом для костей скелета.

**– В самом деле, как определить, сколько кальция необходимо ребёнку?**

– Количество кальция, в котором нуждается организм, зависит от возраста и у детишек варьирует от 400 до 1200 мг в сутки. Кальций мы можем получить только с продуктами питания. Однако нужно помнить, что содержание этого важнейшего минерала в продуктах сильно отличается. Например, в мясе, рыбе, картофеле, крупах его совсем немного. А вот молоко и молочные продукты – чемпионы по количеству кальция. И что очень важно, легкоусвояемого. А чтобы получить суточную норму кальция, например, первоклашке нужно выпить около литра молока или съесть более полукилограмма творога.

**– Думаю, многие мамы согласятся: уговорить малыша съесть такое количество творога будет трудно.**

– Соглашусь с вами. По данным исследований, в рационе детей становится всё меньше и меньше молока и кисломолочных продуктов, которые заменяются сладкими газированными напитками и чипсами. На сегодняшний день более 50% детей в России недополучают суточную норму кальция из продуктов питания. Многие родители жалуются, что среди школьников началась целая «эпидемия» поедания мела. Таким образом малыши неосознанно восполняют дефицит кальция в своем организме. Вот и получается,

что детский организм требует кальция, а родители не знают, как правильно восполнить его дефицит.

**– Неужели дефицит кальция в организме – это так серьёзно?**

– Безусловно. Кальций играет определяющую роль в процессе формирования скелета и зубов ребёнка, а также участвует в работе мышечной, сердечно-сосудистой и эндокринной систем. Его недостаток повышает риск переломов, неправильной осанки и возникновения кариеса. Но при этом нельзя забывать, что не весь кальций, который поступает в организм ребёнка, усваивается. В нашем организме кальций «дружит» с таким важным витамином – как витамин D. Более 80% всего кальция, который поступает в организм, усваивается только в присутствии этого витамина. Можно сказать, что кальций и витамин D – неразлучные «друзья».

**– Мы уже выяснили, что для обеспечения организма ребёнка кальцием нужно есть килограммами творог и пить литрами молоко, а что нужно сделать, чтобы «заполучить» его «неразлучного друга»?**

– Самый простой и естественный способ – солнечные ванны, поскольку витамин D вырабатывается в коже под действием ультрафиолета. Также источником витамина D являются продукты питания: яичный желток и рыбий жир.

**– С витамином D тоже всё понятно: учитывая, что в России лето всего три месяца, страшно спросить, сколько нужно выпить рыбьего жира и съесть яиц. Всё-таки существуют более щадящие способы обеспечения организма кальцием и витамином D?**

– Современная наука о питании ответила на этот вопрос: учёные создали специальные обогащённые продукты питания. Что это значит? В качественный молочный продукт – йогурт, творожок или просто молоко добавляют хорошо усвояемый организмом кальций и витамин D. Сразу оговорюсь: не всякий кальций хорошо всасывается в кишечнике. К сожалению, мел, столь популярный среди ребятишек, не обеспечивает потребность организма в кальции.

**– Так что же вы посоветуете нашим мамам? Как понять, что ребёнок получает нужное количество кальция и витамина D?**

– Чтобы обеспечить ребёнка кальцием, мамам следует взять за правило включать в рацион малыша 3 порции молочных продуктов в день. Например: стакан молока, творожок и йогурт. Ещё лучше, если эти продукты будут дополнительно обогащены кальцием, а также витамином D для его более полного усвоения.

С доктором медицинских наук, профессором

**Анатолием ХАВКИНЫМ**  
беседовала **Ирина АНИСОВА.**



**ИНСТИТУТ ДАНОН**  
Питание во имя здоровья

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



На правах рекламы

# Растем на всем натуральном

Молочные  
продукты  
для детей  
дошкольного  
и школьного  
возраста.

Растешка содержит натуральные ингредиенты и дополнительно обогащен **Кальцием** и **Витамином D** для укрепления костей.

Новая формула Растешки была разработана совместно с Институтом питания РАН.





# Дюфалак® — мягкое слабительное для взрослых и детей



## Дюфалак®

Лактулоза

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

2012/05-688

### Дюфалак® (Duphalac®)

МНН: лактулоза. Регистрационный номер: П N011717/02

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

ООО «Эбботт Лэбораториз»

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

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

 **Abbott**  
A Promise for Life

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ  
НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

реклама