

Апрель 2018

Ребенку с вас 1000 лет

медицина
психология
педагогика

**МАМА
ПАПА**



16+

www.rebenok-info.com

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



**Совместимость
в близких отношениях**



лечу.  **84** медицинских центра

ПРОЙДИТЕ ЭКСПРЕСС-ДИАГНОСТИКУ РЯДОМ С ВАШИМ ДОМОМ ЗА 1-2 ДНЯ

- | | |
|----------------------------|---------------------------|
| 1 Основы здоровья | 6 Менопауза |
| 2 Женская онкология | 7 Сахарный диабет |
| 3 Щитовидная железа | 8 Мужское здоровье |
| 4 Хочу стать мамой | 9 Кардио |
| 5 Молочная железа | |



КОМПЛЕКС
ИССЛЕДОВАНИЙ



ПРИЕМЫ
СПЕЦИАЛИСТОВ



ЗАКЛЮЧЕНИЕ
И РЕКОМЕНДАЦИИ



СКИДКИ
до 1000 руб.

Запись по тел.: 8 (495) 642 62 63 или на сайте lechy.ru

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ ВРАЧА (СПЕЦИАЛИСТА)

Даже те, кто читать не очень любит, вряд ли пропустят то, что действительно важно.

Этот журнал — о взаимоотношениях в семье, о здоровье детей, их психологических особенностях. О том, что взаимопонимание и поддержка так же важны, как качественное питание и хорошая одежда.

Мы постараемся ответить на все ваши вопросы.

Искренне ваш
Анатолий ХАВКИН

РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ:

БЛОХИН Б.М.

доктор медицинских наук, профессор

БЕЗРУКИХ М.М.

*доктор биологических наук, профессор,
директор Института возрастной физиологии РАО*

РЕАН А.А.

член-корреспондент РАО, доктор педагогических наук, профессор

КРАВЦОВА Е.Е.

доктор психологических наук, профессор

КЕШИШЯН Е.С.

доктор медицинских наук, профессор

КОНЬ И.Я.

доктор медицинских наук, профессор

КУТУЗОВ А.Г.

доктор педагогических наук, профессор

СОНЬКИН В.Д.

доктор биологических наук, профессор

УВАРОВА Е.В.

доктор медицинских наук, профессор

Содержание

2

Тема номера

- 2 Совместимость в близких отношениях
10 Маленький участник большого скандала

16

Я расту

- 16 Болезнь, которой нет

22

От года до трёх

- 22 Без руля и ветрил

26

Дошколёнок

- 26 Экзамен для будущего первоклассника

29

Я – школьник

- 29 Миссия выполнена: дети и гаджеты

30

Кабинет ЛФК

- 30 На зарядку – с удовольствием!

Учредитель — Фонд «Фонд Социальной Педиатрии»

Адрес редакции: 127412, Москва,

ул. Талдомская, д. 2,

тел. (499) 714 72 01, e-mail: mamapapa@mail.ru

За содержание рекламных материалов ответственность несёт рекламодатель.

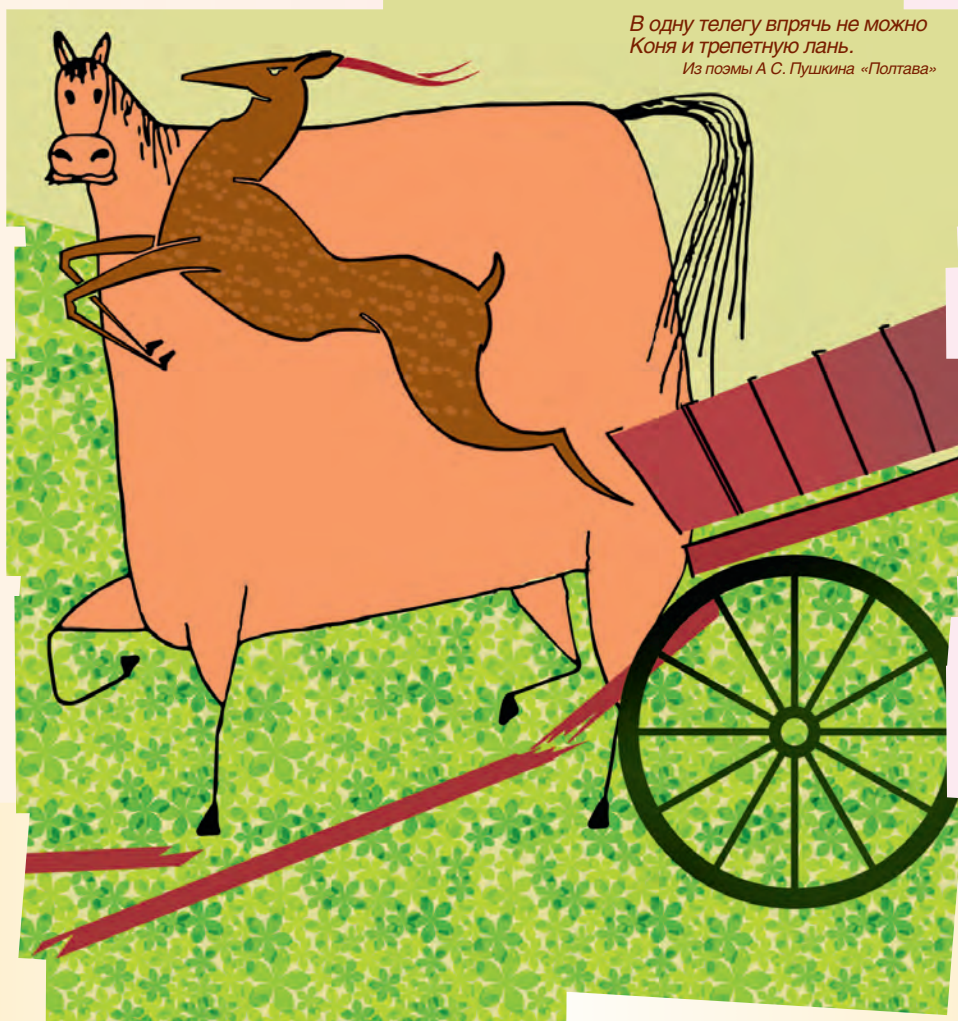
Распространяется бесплатно.

Отпечатано в типографии ЗАО «Бородино» 143200, Московская обл., г. Можайск, Комсомольская пл., д.12. Тел./факс 8 (495) 972-97-67, зак. № 34
Зарегистрировано в Федеральной службе по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор)
Свидетельство о регистрации ПИ № ФС 77–62985 от 04.09.2015 г.
Тир. 140 000 экз. Подписано в печать 28.04.2018



Совместимость

в бл



*В одну телегу впрячь не можно
Коня и трепетную лань.*

Из поэмы А. С. Пушкина «Полтава»

Браки, конечно, заключаются на небесах, но привести порой могут
прямоком в ад. Сколько страданий, унижений и тихой ненависти
скрывается иногда за вполне благопристойным «фасадом»!
Семейное счастье – это загадка, уравнение с многими неизвестными.
Дастся оно тем, кто готов работать. В том числе – над собой.



БЛИЗКИХ ОТНОШЕНИЯХ

■ Мы с тобой одной крови!

Люди — существа «стадные», общественные, не созданы для одинокой жизни. И хотим мы об этом думать или нет, а приходится так или иначе приспособливаться друг к другу. Особенно, если речь идёт о самых близких.

Иногда дети не уживаются с родителями. Или при разводе супругов звучит стандартная формулировка: не сошлись характерами. Что можно сделать в таких острых ситуациях? Психологи длительное время подробно не занимались вопросами совместимости в близких отношениях. В итоге среди людей до сих пор бытует миф о притяжении противоположностей в любви, который подпитывается идеей взаимодополнения.

Сегодня научной психологией доказано: мы лучше всего ладим с теми, кто на нас похож. Понятно, одинаковые птицы стаями летают; непохожих — из стаи изгоняют. Не случайно можно слышать от людей, которые давно и дружно живут вместе: «Мы так срослись, будто стали одним человеком». Друзья часто понимают друг друга с полуслова, так как и мыслят одинаково, и хотят одного и того же. Увы, нам трудно сблизиться с теми, кто нас совсем не понимает. И мудрецы говорили о любви как об умении смотреть в одну сторону, а не только друг на друга.

похожести, которая располагает к близкому общению.

■ Три для одного целого

Приятное и лёгкое общение — это прежде всего совпадение по главным, принципиальным для нас личностным чертам. Для начала, разумеется, нужно понять, что мы представляем собой. Потом важно разобраться, что за человек, с которым мы живём рядом или хотим построить близкие дружеские, любовные отношения.

К сожалению, психологическая неграмотность достаточно велика. Даже мать и дочь, прожившие вместе несколько десятилетий, могут, увы, совершенно не понимать друг друга. Не всегда до нас доходит нужная психологическая информация. А между тем, всё не так уж и сложно.

Люди — существа общественные. Иллюзия одинаковости располагает к близким отношениям

Мы представим вам дюжину личностных особенностей, по которым наиболее часто у нормальных близких людей возникают трения и конфликты. Значимость указанных свойств характера в любви продемонстрировали недавно американские психологи Э. Хоффман и М. Бакур Вейнер. Ещё

...непохожих — из стаи изгоняют

У опытных психологов всегда на вооружении имеются приёмы подстройки под клиента, способы стать похожими на него. Например, незаметное отзеркаливание поведения, даже экзотического, создает иллюзию

в «Кама-Сутре» писалось, что любовь это три влечения: души, разума и тела. С телом — более или менее понятно, но что конкретно значат влечение души и разума, которые также составляют дружбу? «Похожесть по дюжине глав-



Одноимённые
полюса
притягиваются!

ных личностных качеств», — утверждают американцы

Строго говоря, для того, чтобы оценить точно свои личностные черты и таковые у близких, надо подвергнуться психологическому тестированию. Но приблизительно возможно разобрать «по косточкам» себя и окружение, используя небольшую анкету, которую мы даём далее.

Личностные характеристики во многом предопределены от рождения, являются нашей генетической склонностью. «Твёрдого и колючего» ближнего сложно переделать в «мягкого и пушистого». Скорее, вы потратите кучу нервов, и сердце ваше «сожмется ежом», но не «выкуется» единомышленник и родствен-

Наличие совести предопределено генетически

ная душа. Вот тут-то и важно не обижаться, не злиться, а признать: просто мы разные, не созданы друг для друга.

Родственные души

1 Идеализм — прагматизм. Совпадение по идеализму или прагматизму — одно из самых важных для совместимости. Трудно уживаться, если ваш близкий — прагматик, а вы — идеалист, или наоборот. Идеалисты верят в добро, в то, что надо помогать людям. Они готовы отказаться от денег, выгод, но чтобы все делалось на совесть. Увы, их действия не будут верно понятыми и принятыми даже очень любящими их прагматиками. Последним не очень свойственно идеалистически широкое понятие совести и щедрости. Кстати, даже совесть ученые считают во многом генетически предопределённым свойством.

2 Потребность в близком общении. Я ищу тепла и близости, а он не желает со мной доброжелательно разговаривать. Что будет? Появится партнёр — преследователь и дистансор. Следствие ситуации — разногласие, взаимная неудовлетворён-



ность. Невысказанное будет выливаться слезами и психосоматическими болезнями. И никакого терпения не хватит тому, кто не желает слушать другого, а его заставляют. Помните сказку о нильском крокодиле?

Крокодил терпел, когда его кормили ананасами. Когда кончались ананасы, он терпеливо соглашался на яблоки. Когда были съедены яблоки, он смирился с кормёжкой морковью. Когда же закончилась и морковь, терпеливый крокодил зарылся в землю на три метра и заплакал крокодильими слезами...

3 Влечение. Похожесть в сексуальных интересах важна не только для влюблённых. Если мама не хочет слышать слово «секс», а взрослая дочь не может жить без «этого самого», взаимопонимание затруднено. С позиций половой любви важна не только схожесть по силе влечения, но и по отношению к понятию «верность». Кстати, сейчас доказана генетическая предрасположенность к изменам. Если папа был вечно «мартовским котом», то сын, вероятнее всего, будет воспринимать слово «верность» только иронически. Да и взрослая дочь способна выдать, удивив верную маму: «Что мужские измены? Не мыло, не измылятся мужик», и более того...

4 Модность (стильность). Он человек моды, а она не любит и не умеет со вкусом наряжаться. Он, хоть и не богат, обожает шикарные рестораны, вещички, аристократизм, а ей, убежденному пролетарию, это все претит. Масса конфликтов при подобном раскладе обеспечена, как и взаимная неудовлетворённость. Возможна ещё и бетонная стена отчуждения. А два модника будут сочетаться идеально, как и два «пролетария».

5 Заботливость. С ней всё понятно. К тому же имеется простой тест для её выявления. Её наличие тесно связано со склонностью содержать дома кошек и собак, ответственно ухаживать за ними.

6 Экстравертированность (направленность на других). Например, взрослая дочь обожает многолюдье, шумные вечеринки, а мама — интроверт, живёт в себе, любит уединение. «И что ты, дочь, находишь приятного на массовых тусовках?» — пожалуй, это самое мягкое, что может спросить или подумать мама, не знающая о врождённой предрасположенности к экстраверсии-интроверсии. Непонимание обеспечено, если забывать, что другие — это всерьёз другие по набору генов.

7 Импульсивность (спонтанность) или плановость. Один строит точные планы, а другой способен мгновенно их отменять. Одна считает: лечиться надо до того, как заболел, решать проблемы раньше, чем они разрослись. Другому важен сиюминутный шанс и плевать ему на перспективы.

8 Эстетизм. Эстеты — любители музыки, картин, театралы, обычно высоко ценят эстетизм и в бытовом плане. В отличие от тех, кто видит домашнюю грязь лишь комыями,





они могут узреть её отдельные молекулы. Им трудно понять тех, кому плевать на эстетизм.

9 **Уровень активности.** Один проснулся — и уже устал; другой — как мать-пехота: сорок километров прошагал, и еще охота. Кроме совместимости по физической и психической силе, важно и совпадение по хронобиоритмам. Супруги-«совы» или «жаворонки» уживаются лучше, чем партнёры, не совпадающие по биоритмам и психофизической активности.

10 **Интеллектуальность.** Оценивается не столько уровнем образования, сколько тягой к интеллектуальным благам — художественным книгам, психологии, философии. Например, высокообразованный «технар» может не разделять интересов партнёра к духовным идеям, не понимать его стремлений, осуждать за оторванность от реальности. Другой «технар» прекрасно поймёт ситуацию и добавит: «Ха, подумаешь, она много книжек прочла, а толку что?» Понятно, что духовный инвалид совсем не совместим с интеллектуалкой. Особенно, если интеллектуалка, поняв расклад, не научится беседовать с ним о простых бытовых вещах, об огороде, огурцах и подобном...

11 **Эмоциональность.** Мама возторгается всем, всё принимает близко к сердцу, а дочь поражается: «Ну, вот опять моя старушка распустила слюни»... Один, неэмоциональный, способен делать вид, что всё хорошо; другому — все чувства надо выпускать как пар из котла. Без этого он взрывается.

12 **Оптимистичность.** Переживания пессимиста будут пресекаться человеком, склонным к эйфории, как в том анекдоте, помните? «Эх, хуже уже не будет», — говорит, чуть не плача, пессимистка. «Будет! Будет обязательно!»

— смеётся «бездушный» оптимист и думает: «Ох, как же мне надоело её нытьё»... Что тут поделалось, как совместиться? Доказано: мы рождаемся склонными к ощущению счастья или не склонными. И через призму этой данности следует взглянуть на ближнего нытика.

Если вы с кем-то совпали по всей дюжине личных особенностей — вы высоко совместимы, можно сказать, суперсовместимы. Такое бывает крайне редко. Если четыре из самых важных для вас качеств совпадают с качествами вашего партнёра, уже отлично. Также неплохо, когда взаимно совпадает пара главных вам обоим личностных свойств и ещё несколько менее важных. Совместимость есть. Вам не потребуется без конца напряжённо подстраиваться под другого. Он позволит вам быть самим собой.

*Случается, что единственное
несовпадение
делает жизнь невыносимой*

Иногда люди имеют много общего, но у одного из них имеется какая-то личностная черта, которая делает невыносимым общение, так как рассматривается партнёром как жуткий недостаток. Указанный момент подчёркивает важность совпадения именно индивидуальных требований и предпочтений.

Наличие совместимости подтверждает простой подход. Подсчитайте: в скольких случаях из пяти проблемных ситуаций у вас возникали серьёзные разногласия? Если в одном из пяти, нормально. Установлено, супруги хорошо уживаются, когда разногласия возникают у них не чаще чем в 20–25% сложных ситуаций.

■ Труба и скрипка

Что делать, если между вами и близким человеком *низкая совместимость*,



будто вы оказались в дуэте скрипки и трубы? Например, ваша мама такова, какова есть. И вы такая, какая есть, какой уродились. Каждый способен играть свою музыку. И в этом нет ничего плохого. Да, но скрипка не умеет отвечать, как труба, и наоборот. Вы достаточно разные люди, и здесь, скорее, корень ваших разногласий!

Лишь в мыльных операх «любовь побеждает всё». Увы, такая безусловная

альности многие окончательно не решаются расстаться? Мы часто боимся одиночества и перемен. Привычные демоны кажутся нам предпочтительнее незнакомых. И все же надо сделать себе подарок, а именно — взять ответственность за себя, принять решение и уйти из «мёртвых» отношений. Разве жизнь так бесконечна, чтоб тратить её на Не Тех и беспечно? Какие ещё могут быть варианты?

Часто по тем или иным причинам отношения приходится продолжать

любовь может быть лишь между родителем и малым ребенком. Крохе всегда уместно сказать: «Я люблю тебя, но отвергаю твоё поведение». У взрослых же отношения должны быть более или менее равными. Иные любовные связи никогда не были тёплыми и живыми. Они начались с комы, а потом умерли. Мысленно такие партнёры много раз уходят друг от друга. Почему же в ре-

Пилите, Шура, пилите

Стоит ли терпеть? Ответ на данный вопрос зависит от того, можем ли мы прекратить неудовлетворяющие нас отношения, в которых минусы явно преобладают над плюсами. Часто по тем или иным причинам отношения приходится продолжать. Раньше было принято говорить, что любимым людям надо работать над отноше-



ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АКАДЕМИЧЕСКИЙ
ЦЕНТРАЛЬНЫЙ
ТЕАТР КУКОЛ
С.В. ОБРАЗЦОВА

Май 2018

Большая сцена:

5 (14-00)	«Маугли» Н. Гернет	6+
6 (12-30)	«Волшебная лампа Алладина» Н. Гернет	6+
6 (18-00)	«Божественная комедия» И. Шток	12+
8 (14-00)	«Буратино» Е.Борисова (по А.Толстому)	6+
9 (14-00)	«Конёк-Горбунок» П. Ершов	6+
9 (18-00)	«Необыкновенный концерт» С.Образцов, А.Бонди	12+
12 (18-00)	«Безумный день или Женитьба Фигаро» П.Бомарше	16+
13 (11-00)	«Гулял по улице щенок» по ст. Левина и Р. Мухи	6+

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



ниями, что это необходимый труд любви.

Переделать близкого человека не получится. Корректировке поддаются отдельные черты

Безусловно, стоит работать — до определённого предела. Разумеется, люди, несмотря на свою врождённую склонность, могут набраться позитива, научиться, как-то подстраиваться под другого, пытаться спокойно принимать его таким, какой он есть. И всё же бесполезно пытаться из скрипки сделать трубу или наоборот. Иные усилия столь безнадёжны, будто их скидывают в бездонную яму. Тогда, конечно, лучше поискать счастья в другом общении. Или, как минимум, найти компромисс, установить устраивающую обоих дистанцию общения, если это возможно.

Помните притчу о дикобразах? Когда они подходили друг к другу слишком близко, они кололись своими колючками, когда разбегались — чувствовали себя одинокими. И пришлось им искать оптимальную дистанцию, учиться притираться друг к другу. Так и с некоторыми людьми: приходится идти то близко, «ноздря к ноздре», то увеличивать дистанцию, отдыхая от чуждых по духу.

■ Как ужиться с врединой

Безусловно, есть люди лёгкие, гибкие, легко совмещающиеся даже с врединами. Таких — очень мало. Всем бы такие нервы-канаты, обзавидоваться можно! Большинству с врединами ужиться трудно. И лишняя соломинка ломает спину верблюду.

В первую очередь надо осознать реальный статус трудных людей, понять: вы имеете дело со здоровым или психи-

чески больным? Всё ли у вредины в порядке с нервной системой?

■ Нормальность — главный критерий

Основной вопрос: личность перерождена в пределах нормы или это клинический случай, распад личности? Ваш ближний — психопат, склонный к экстремальному поведению наркоман, алкоголик? С такими людьми надо специально учиться общаться, если с ними нельзя расстаться, сказать: «Пусть живут, как могут». К построению отношений с ними должны быть привлечены специалисты.

Это интересно

Быть одновременно родителем и другом невероятно сложно.

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

А что делать родителям, дети которых вошли в подростковый возраст и стремятся сохранить свою «независимость»? Практический психолог из Дели Харшин Арора утверждает: быть родителем-другом значит всего лишь принимать своего малыша таким, как он есть, поддерживать и уважать в нём индивидуальность. «Вы уважаете своего ребёнка, считаете его личностью? Тогда дайте ему личное пространство. Дети обязательно это оценят и поверят, что вы готовы идти им навстречу». В то же время быть другом для маленького человека не значит пытаться стать с ним на один уровень, изображать того, кем вы не являетесь — «крутого родителя», «своего парня». В результате вы можете просто утратить уважение детей. Ребёнок должен помнить, что родитель-друг — совсем не то же, что сверстник-друг, и ваши отношения не отменяют дисциплины и не означают баловства и вседозволенность.

Источник: Timesofindia.com



Психолог, допустим, попробует поработать на предмет совместимости с вашим близким — жаднойгой. Ваш родственник рубль теряет — умирает, но если из-за рубля он всё же не повесится, то из-за тысячи ему от жадности точно конец. Тут любой специалист может только развести руками и посоветовать вашего скупца элементарно обманывать, так как его не переделать. И не связываться, не воевать напрасно с ним. Вредным людям — наказание в них самих.

Если расстаться нельзя, найдите оптимальную дистанцию

Наркоманов же и алкоголиков необходимо упорно лечить, даже — недобровольно. Они своим образом жизни представляют опасность для окружающих, наносят вред. Ситуацию надо обозначить без истерик, но достаточно твёрдо, жёстко.

Другое дело, если вы имеете отношения со здоровой... извините, «сво-ло-чью», то есть, с недоброжелательным человеком. У таких людей отлично развиты психологические механизмы вытеснения из сознания «голоса совести». Им безразличны чувства и интересы даже близких людей, они не берут к сердцу чужих проблем. Они жаждут жить так, как они хотят, заставляя окружающих подстраиваться под них. Для общения с подобными разработаны определённые психологические технологии. Одна из важнейших — общайтесь с сильными сторонами такого человека.

■ Когда меркнет любовь

Половая *любовь* — *страсть* с годами в супружестве переходит в *любовь* — *привязанность*. Сейчас даже установлено: в связи с биохимией любви страсть в среднем уменьшается в два раза уже через один-два года близкого интимного

общения. Через три года семейной жизни возникает первый пик разводов. Сказываются ли тут особенности природы любви, наши наклонности к полигамии? Сказываются. Кроме того, с позиций современной теории совместимости, пики разводов связываются также с несовпадением по многим личностным свойствам.

Следовательно, подбирая себе партнёра, уже на ранних этапах стоит подумать об этом. Самый важный *вопрос*: «*Кто тебе нужен на самом деле?*» Даже уже на раннем этапе знакомства, например, при переписке в Интернете, важно задуматься: с кем вы проще найдёте взаимопонимание? О чём надо спросить претендента на встречу с вами, что нужно предварительно узнать о нём, о себе? Современная теория совместимости способна избавить нас от напрасных, разочаровывающих сотен свиданий.

Многие люди желают, чтобы их близкий был точно таким, как он. Но природную данность, заложенные личностные свойства в большинстве случаев не изменить. Инаковость надо понять, принять, и даже — одобрить, если всерьёз строите отношения, будь вы мать с дочерью, партнёры, любовники, родственники, кто угодно. Например, вы поняли: ваш близкий человек обожает плановость в жизни. Восхищайтесь этим свойством, учитесь у него, если сами импульсивны.

Мы появляемся на свет без чётких инструкций. Бывает, что побродим, побродим и уходим, так и не узнав, кто такие и с кем имели дело. Часто не судьба, а наше незнание о совместимости опускает шлагбаум на пути к любви и счастью. А между тем, всё в наших руках! Мы можем стать мудрее и счастливее благодаря нашим психологическим знаниям.

Татьяна ГРЕКОВА,
доктор медицинских наук, профессор



Маленький участник большого скандала

Какой он – счастливый ребёнок? Тот, кто занимается в семи кружках и секциях, учится в престижной школе, владеет пятью языками? Или тот, чья комната завалена игрушками, и которому ни в чём не отказывают?

К сожалению, очень редко семейная жизнь обходится без конфликтов.

В некоторых семьях (психологи называют такие семьи функциональными или зрелыми), конфликты решаются,

исходя из идеи сохранения цельности семьи. Муж и жена готовы искать то решение, которое будет на благо семье, а не «назло врагу» – как происходит в семьях дисфункциональных. Увлекаясь военными действиями, «незрелые» ро-



дители не только не задумываются о совместном счастье, но даже готовы действовать себе во вред, лишь бы насолить супругу.

«Незрелый» супруг ради того, чтобы насолить партнёру, готов навредить и себе

И дети неизбежно оказываются в самой гуще событий — даже в тех случаях, когда родители вроде бы хотят участия ребёнка избежать.

■ В «зоне конфликта»

Ко мне за советом обратилась мама девятилетнего Димы: самостоятельный, послушный мальчик стал в школе и дома вести себя вызывающе, грубить, пропускать занятия. Школьный психолог предположила, что это может быть связано с предстоящим разводом родителей. Мама в недоумении: разводятся «цивилизованно», «посуду не бьют», как же это может сказаться на Димином характере, ведь это его никак не касается...

Во-первых, ребёнок, оказавшийся в зоне конфликта испытывает сильнейший дискомфорт. Большой он или маленький, самостоятельный или нет — он страдает. Два самых близких человека находятся в ссоре. Более того, именно мама и папа составляют для ребёнка его мир, теряя одного из них, он теряет часть себя.

Дети неизбежно оказываются в самой гуще событий...

Очень часто родителям кажется, что проблема их взаимоотношений малыша никак не затрагивает. Что ребёнок не слышит слов, которые обращены не к нему, не замечает проскальзывающего в репликах раздражения, его не задевают нахмуренные брови и горькая складка у рта.

Но, так или иначе, ребёнку неизбежно приходится выбирать: любой его поступок, улыбка, обращённая к одному из участников скандала, делают его союзником одного и врагом другого. И такой выбор мучительно невозможен в любом возрасте. Вспомните Дениску Кораблёва, героя рассказов В. Драгунского:

«А скажи-ка, друг ты мой... — скажет гость, и коварство как змея, проползёт в его голосе, — кого ты больше любишь? Папу или маму?»

Бестактный вопрос. Тем более что задан он в присутствии обоих родителей. Придётся ловчить — Михаила Таля, — скажу я... и дам себе клятву, что потом, когда кончится этот ужас, я как-нибудь незаметно для папы поцелую маму, незаметно для мамы поцелую папу. Потому что я люблю их одинаково обоих, о-ди-на-ко-во!»

Дети всегда очень остро переживают разлад в семье. Но порой это страдание скрыто от взрослых взглядов. Дети становятся тише, замыкаются в себе или, напротив, как в данном случае, вдруг начинают вести себя вызывающе, дерзить, по любому поводу впадать в истерики.

«При данном положении вещей, приняв сторону одного из родителей, ребёнок рискует потерять другого. А поскольку он нуждается в них обоих, любой выбор в данной ситуации неизбежно причинит ему боль», — пишет

Вирджиния Сатир, всемирно известный психотерапевт, специалист в области семейной психотерапии.¹

В случае с Димой, когда семья фактически уже распалась, маме мальчика стоит осознать, что Дима такой же участник событий, как и взрослые. И нужно не «выключать» ребёнка из ситуации,

1. Вирджиния Сатир. Психотерапия семьи., «Речь», СПб, 2001



делая вид, что его это не касается, а постараться ему объяснить, что произошло, почему и что ждёт его впереди. Вполне вероятно, что одним откровенным разговором Диме не помочь и понадобится квалифицированная помощь психолога.

Некоторые родители активно решают проблемы ребёнка, чтобы забыть о собственных неурядицах

Когда я была маленькая, — рассказывает Галина А., — мои папа и мама частенько ссорились. Очень долго мне казалось, что всему виной — я. А именно то, что я сама не ела, а родители кормили меня с ложки. Теперь я догадываюсь, что развелись мои родители не из-за этого. Но твёрдой внутренней уверенности и по сей день в себе не нахожу. Всегда остаётся детское сомнение: «А вдруг». А тогда мне было пять лет и я отчетливо помню, как давилась кашей и как страшно было то, что взрослые кричат и ложку вырывают друг у друга из рук. Я бы и поела тогда сама, да не могла — меня уже тошнило от страха, что родители ссорятся. Замкнутый круг...

Кормление маленькой Гали стало эпицентром «военных действий». То, что пятилетняя девочка не ест сама, стало той проблемой, которая даёт возможность её родителям на некоторое время сконцентрироваться на ребёнке, повесив на него ярлык «нарушителя спокойствия», и отвести подозрение от истинной причины всех бед, а именно — от их собственных взаимоотношений. И это хоть и неосознанно, но очень устраивает взрослых. Решая маленькую проблему ребёнка, можно забыть о своих больших неурядицах. Супружеские отношения обсуждать трудно — это может привести к распаду семьи (как в дальнейшем и вышло), поэтому недовольство друг другом гораздо удоб-

нее выплёскивать посредством «воспитания дочери».

Очень часто родители, которые явно критикуют ребёнка, а зачастую и наказывают его, на скрытом уровне всячески его поддерживают и способствуют сохранению того поведения, которое они порицают. В данном случае это выражается в том, что проблему кормления никто и не пытался «мирно урегулировать», дав дочери возможность научиться есть самостоятельно. Мама кормит с ложки — папа идёт на конфликт, папа кормит — мама требует от Гали самостоятельности. У ребёнка фактически даже не остается выбора.

То, что девочка чувствует себя виноватой, тоже явление очень распространённое. Ребёнок беззащитен перед родительскими ссорами, он соотносит разлад родителей со своей персоной и своим поведением, рассуждая так: «Раз папа уходит от нас, значит, он меня не любит. А не любит, потому, что я плохая, я недостойна его любви».

«Ребенок ощущает себя виноватым, потому что он мал и неопытен. Он про-

Нелёгкий труд

Советы специалистов мамам и папам.

1. Демонстрируйте любовь и заботу. Многие родители показывают гнев, недовольство, разочарование, но сдержаны в проявлении позитивных чувств к детям. Не бойтесь показать свою любовь!
2. Учитесь слушать своих детей. Обязательно бросать для этого все остальные дела. Но выделить несколько минут в день для разговора с ребёнком совсем несложно.
3. Устанавливайте правила. Дети нуждаются в дисциплине и контроле.
4. Если вы критикуете за ошибки или плохое поведение, не забывайте хвалить и вознаграждать за успехи. Это отлично мотивирует детей.

Источник: Timesofindia.com



сто не обладает достаточной информацией, чтобы знать, что нет ничего страшного в том, что он совершает ошибки, которые свойственны человеку. Имея ещё недостаточно развитый мозг и ограниченный жизненный опыт, он предполагает, что всё, что случается плохого, происходит из-за него».²

В семье Натальи растут две дочери. Отец, возвращаясь с работы, ругает мать за нерасторопность, неряшливость, неуклюжесть. Наталья жалуется на то, что именно с момента его возвращения «все как назло падает из рук, пригорает и проливается». Старшей девочке уже десять лет, папу она не уважает, но очень боится. Отец считает её такой же неумехой, как и Наталья. Младшая пока с папой в более доверительных отношениях, он гордится её успехами, связывает с ней свои надежды на будущее. Дети часто болеют, причём часто симптомы появляются и исчезают «сами по себе» в течение дня: поднялась температура, или возникла головная боль, или тошнота, рвота – на пару часов и все проходит.

Семья создаёт ту атмосферу, на фоне которой, главным образом, происходит формирование поведения, мыслей и чувств

растущего человека. В данном случае мы видим яркий пример семьи как дисфункциональной системы. Родители хотят, чтобы дети гармонично развивались и уважали старших, но всё, что происходит в семье, разрушает эти стремления.

Семья – главное в формировании мыслей, чувств, поведения

Дети, вырастая, также не смогут создать гармоничной семьи, ведь мама с папой не смогли научить их правилам мирного сосуществования и, главное, плодотворному разрешению конфликтных ситуаций обыденной жизни.

К примеру, на детях всегда серьёзно сказываются пренебрежительные высказывания одного из родителей о нём или другом родителе. В семье Натальи оскорбления – в порядке вещей. Когда девочки подрастут, они не будут знать того, что критические замечания в адрес другого человека, как правило, проблемы лишь обостряют.

Таким образом, можно сказать, что тот способ, при помощи которого родители структурируют свои сообщения, адресованные сыну или дочери, определяет те приёмы, которые ребёнок будет применять, вступая во взаимодействие с внешним миром. Тем самым в их руках находится не только настоящее, но и будущее.

Когда дочери Натальи болеют, в доме наступает временное перемирие. В течение нескольких часов родители не спорятся, окружают больного заботой и любовью. О таких ситуациях А.Я. Варга³ пишет: «Родителям и в голову не приходит, что это не только и не столько детская болезнь, сколько своеобразный способ «лечения» их семьи».

И самое страшное в этой ситуации то, что у ребёнка формируется привычный способ реагирования на любое пре-

2. Эдда Ле Шан «Когда ребёнок сводит вас с ума», С-Пб, Прайм – ЕВРОЗНАК, 2005

3. «Современный ребёнок. Энциклопедия взаимопонимания» под ред. А.Я. Варги., М., ОГИ, 2006



пятствие: сталкиваясь с трудностями, он заболевает.

■ Мир нашему дому

Невозможно представить себе семью, в которой совсем не бывает конфликтов. Скорее всего, такой союз и семьей-то не назовешь, просто несколько человек, равнодушных друг к другу, проживающих под одной крышей. Споры и выяснения отношений неизбежны, и для гармоничного развития семьи нужно научиться не избегать столкновений, проглатывая обиды и копя в себе недовольство друг другом, а решать все вопросы в доверительной, дружественной обстановке.

Вот основные правила, которых следует придерживаться всем членам семьи:

- Не пытайтесь добиться своего криком. Громкий голос — это отнюдь не залог победы.
- Не считайте, что пошёл на уступку, значит проиграл. Выигрывают только те, кто умеет слушать и понимать другого.
- Избегайте взаимных унижений и ярыльков: неудачник, недотёпа, идиот.
- Говорите не о том, что вам не нравится в поступках собеседника, а о том, что вы чувствуете. В психологии подобное построение фраз называется «Я-сообщением». Вы скорее добьётесь результата, если скажете «Я волновалась за тебя», чем если обвините: «Ты — безответственный человек».
- Избегайте употреблять подобные фразы: «Ты такой же наглец, как твой папаша» или «Ты такая же стерва, как твоя мать», «Вырастешь, будешь таким же ничтожеством как твой отец!».
- Не используйте свою любовь как средство шантажа; «Раз ты так, то ты меня не любишь...», «Раз ты так, то я тебя не люблю...»
- Не выясняйте отношения за общим столом, на семейных праздниках. Пусть

в это время действует мораторий на высказывание взаимных претензий.

■ Счастье моё, где ты?

«Мой дом — моя крепость» — гласит древняя мудрость. Ценность дружной семьи для воспитания счастливого ребёнка нельзя преувеличить. Сейчас большинство родителей ориентированы в первую очередь на успешность детей — в благополучной семье каждый ребёнок должен посещать престижные школы или детские сады, знать несколько иностранных языков, достигать определённых высот в искусстве и спорте. А вот собственно семейному благополучию внимания уделяется гораздо меньше. Да и о чём, казалось бы, волноваться, если вся семья дома в лучшем случае только ночует. Все заняты с утра до вечера, родители — на работе, дети на занятиях, сборах, выступлениях. На общение в кругу семьи не остаётся ни времени, ни сил. Таким образом, подрастает целое поколение детей, лишённое семейного тепла, не очень понимающего — зачем вообще нужны родственные взаимоотношения.

Часто на общение не остаётся ни времени ни сил

Но рано или поздно человеку, лишённому семейного очага приходится расплачиваться за своё отчуждение. Наступает момент, когда достигнутое приносит лишь скуку — карьера, деньги, власть — всё это надоедает и теряет смысл, если человек не умеет общаться со своими близкими, если у него нет Дома, нет Семьи.

Семейную гармонию, гомеостатическое состояние любой семьи обеспечивают традиции, правила и модели родственного взаимодействия.

К сожалению, не так уж много встретишь сегодня семей, где принято собираться ужинать за общим столом, где по вечерам вместе читают, играют и устраивают друг другу сюрпризы, а в



выходные родители с детьми выбирают на прогулку, где принято делиться и радостями и печалью.

А ведь именно это обеспечивает жизненно необходимый уровень общего семейного счастья. Благодаря соблюдению традиций,

приоритетах. Дома, в семье, все это можно на время отложить для того, чтобы выслушать ближнего, выразить своё сочувствие, дать возможность ощутить поддержку. А уж потом — дела домашние. И ничего страшного, если где-то

Иногда наступает момент, когда достигнутое приносит лишь скуку...

в доме накапливается кредит радости, взаимного уважения и благодарности, который можно противопоставить раздражению, гневу, склонности серых будней.

Но не нужно думать, что этот кредит накапливается сам по себе. Для его создания требуется немалая работа, вдохновение, желание радовать близких а также выдержка, доброжелательность и чувство юмора.

Занимаясь домашними делами, решая в уме производственные проблемы, взрослые люди не должны забывать о

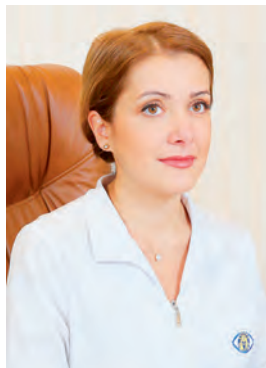
пол не метён, где-то пыль не вытерта. Гармоничная семья выполняет очень важную — психотерапевтическую функцию, обеспечивая эмоциональную стабильность её членам.

Желаю вам спорить, ссориться и мириться, радоваться и грустить, но при этом всегда помнить о том, что важно не для вас лично, а для вашей семьи. И тогда вы никогда не проиграете!

Ольга ШЕВНИНА,
психолог

Дочери 3 года. С рождения гноится и слезится глаз. Три раза уже зондировали каналы, но ничего не меняется. Что делать и куда обратиться?

Светлана, г. Москва.



**Виктория Олеговна
БАЛАСАНЯН,**
офтальмолог
глазной клиники
«Ясный Взор»

Эти симптомы характерны для непроходимости носослезного канала, вылечить которую можно одним способом — провести зондирование. Обычно зондирование делают «вслепую» бодрствующему и плачущему малышу, поэтому вероятность осложнений велика: доктор может проткнуть стенку слезного канала, создать ложный ход, и потребуются повторное зондирование, как в Вашем случае. К нам обращаются пациенты после неудачно проведенных процедур, которым не помогли и после 3—5 зондирований. Мы восстанавливаем проходимость слезного канала после однократного зондирования, которое проводим по специальной технологии в медикаментозном сне, не причиняя малышу беспокойства. В процессе процедуры мы контролируем ход зонда по слезным путям с учетом их анатомического строения. В сложных случаях после неудачных попыток зондирования в других клиниках может потребоваться установка специального стента, такие операции мы проводим совместно с ЛОР-врачом.



Болезнь, которой нет



«Минимальная мозговая дисфункция» – едва ли не самый любимый диагноз множества наших не самых квалифицированных докторов. А ведь речь идёт всего лишь об очередном мифе детской неврологии, болезни, которой на самом деле не существует. Тем не менее наберите в поиске интернета фразу «ММД у детей» – найдётся от 25 до 42 тысяч страниц-ответов!

Тут и популярная литература, и строгие научные статьи, а сколько страшной статистики! Минимальные мозговые дисфункции представляют собой наиболее распространённую форму нервно-психических нарушений у детей. По данным отечественных и зарубежных исследований, частота встречаемости ММД среди малышей дошкольного и школьного возраста достигает 5-20%, а, по некоторым данным, доходит до

45%. Большими «успехами» и процентами может похвастаться только вегетососудистая дистония!

Каким же образом ставят этот великий и ужасный, удобный и привычный диагноз – «минимальная мозговая дисфункция»? Давайте попытаемся вспомнить некоторые моменты жизни вашего ребёнка и ответим на несколько вопросов.

- Может быть, на первом году жизни малыш доставляет немало хлопот и наблюдается у невролога с диагнозом «перинаталь-



ная энцефалопатия?» Много плачет и срыгивает, плохо спит, реагирует на погоду, чуть отстаёт в темпах психоречевого и двигательного развития?

- Возможно, у него необычная форма головы или она явно больше (меньше), чем у сверстников? Несимметричное лицо, разные уши, цвет глаз?

- Он часто болеет острыми респираторными заболеваниями и склонен к аллергиям, у него всегда заложен нос и бывают носовые кровотечения?

- У ребёнка проблемы со зрением, метеозависимость, бывают головкружения, запоры, боли в животе, ногах или голове?

- Делал первые шаги на цыпочках, косолапил, возможно, у него плоскостопие, сутулость или сколиоз?

- Он похож на «электровеник», постоянно в движении, не может сидеть спокойно даже минуту, невнимателен и рассеян?

- Или наоборот? Возможно, удачным будет сравнение его поведения с черепахой? Ребёнок неприметный и тихий, послушный и согласный всегда во всём, крайне медленно соображающий?

в импульсивности, двигательной расторможенности и невнимательности, специалисты начали обозначать термином «минимальная мозговая дисфункция» в середине XX века. Но этот диагноз практически сразу же устарел. Он совершенно не раскрывал сути проблемы, и в переводе на понятный язык означал только одно: в работе головного мозга где-то и что-то слегка нарушено. Представляю выражение вашего лица, если в автосервисе после тщательного осмотра любимого автомобиля на законный вопрос: «Так что с машиной?» вы получаете глубококомысленный ответ от механика, убедительно размахивающего распечатками компьютерной диагностики: «Мы полностью разобрались! Похоже, у вас что-то, где-то и как-то не совсем так, как хотелось бы».

В Советском Союзе этот удобно-замечательный диагноз распространился в детской неврологии и педиатрии в 60-х годах прошлого века, так как позволял без особого умственного напряжения манипулировать клиническими сведениями и обозначать практически любые, настоящие или мнимые, нарушения детского поведения. С лёгкой руки отечественных неврологов «ММД» быстро

Великий и ужасный, удобный и привычный диагноз – «минимальная мозговая дисфункция»...

Если вы уже обращались к неврологу с такими или похожими жалобами, то просто физически не могли уйти из кабинета врача без длинного списка таблеток и любимого диагноза – «минимальная мозговая дисфункция». Тем не менее, не могут же эти слова быть чем-то вроде казалистических знаков, должны же они означать хоть что-то конкретное.

Давайте проведём небольшой экскурс в историю неврологии. Лёгкое расстройство поведения детей, которое выражается

превратился в большую городскую свалку, на которой можно было найти практически все: от варианта нормы до специфических расстройств развития учебных навыков и моторной функции. Как ни парадоксально, но эта свалка не только сохранилась до наших просвещённых времён, но даже увеличила свои размеры. На коварный родительский вопрос о причинах заболевания следует изящный ответ: виновата перинатальная энцефалопатия! Особо въедливые родители получают, в качестве «последней пули», данные инстру-



ментальных исследований с таинственными научными графиками и цифрами. Устаревшие и неинформативные эхоэнцефалография (ЭХО-ЭГ) и реоэнцефалография (РЭГ), современные, но ненужные в данном случае электроэнцефалография (ЭЭГ) и транскраниальная доплерография (ТКДГ), служат неопровержимыми доказательствами правильности поставленного диагноза.

Но самое неприятное даже не это. Диагноз ММД почти всегда автоматически приводит к назначению горстей бесполезных, а иногда и просто вредных медикаментов. Сначала такие назначения производились исключительно с благородной лечебной целью, но сегодня далеко не последнюю роль в этом «процессе» играет агрессивная политика фармацевтических компаний. Многие мамы школьников начинают свой рассказ в моем кабинете с гордого заявления: «У нас ММД! И мы активно лечимся...»

Это интересно

Именно в первые шесть лет ребёнок получают навыки, очень важные для его будущей жизни. Британские психологи советуют использовать любую возможность для «работы» с малышом именно в этот период.

- Очень важно развитие мелкой моторики. Рисование, лепка, вырезание — не просто игры. Это — путь к развитию умственных способностей и внимания.
- Регулярно читайте своему ребёнку. Лучше выбирать книги с большими и яркими картинками, имитировать звуки, которые издают животные, изменять тон голоса. Обсуждайте с малышом прочитанное.
- Выбирайте игрушки, которые побуждают детей исследовать, изучать, строить самим.
- Массаж — не только способ укрепления физического здоровья, он помогает детям почувствовать себя защищёнными, обрести эмоциональную устойчивость.
- Музыка — это замечательно, но никакие записи не заменят ребёнку голоса родителей. Пение очень важно для развития его эмоциональной сферы.



Внимание! Во всём мире ещё в 1968 году детские неврологи и психиатры отказались от неудачного диагноза ММД, заменив его во второй редакции американской классификации психиатрических болезней (DSM-II) на термин «гиперкинетическая реакция детства». Окончательное превращение ММД в синдром дефицита внимания и гиперактивности произошло в 1994 году в четвёртой редакции американской классификации психиатрических болезней (DSM-IV).

Я понимаю, что эта информация родителей не успокоит. Пусть ММД — устаревший термин, но что делать с многочисленными нарушениями поведения малышей, которые напрямую отражаются на их здоровье? Неужели это норма? Нет, конечно! Возможно, вы действительно столкнулись с проблемой, но её ни в коем случае нельзя прятать в «чулан» ММД. Начинать лечение не с килограммов таблеток и инструментальных обследований, а с грамотной консультации детского психолога и логопеда. И только после этого идите к неврологу, который определит порядок ваших дальнейших действий.

Сергей ЗАЙЦЕВ,

*детский невролог,
кандидат медицинских наук*

Чтобы молочко

оставалось сладким

Ведущую роль в процессе пищеварения и усвоения необходимых и полезных веществ играют ферменты поджелудочной железы и кишечника. Ведь только после соответствующей «обработки» организм способен усваивать пищу. При ДЕФИЦИТЕ ферментов у малыша могут возникнуть проблемы с ростом и развитием, в том числе, умственным.

Одной из наиболее частых причин расстройств пищеварения у детей раннего возраста, которая проявляется в виде диареи, является лактазная недостаточность. При этом в кишечнике малыша полностью или частично отсутствует фермент — лактаза, расщепляющий молочный сахар — лактозу. Снижение активности фермента может быть не только врождённой, но и развиваться вторично, после перенесённой кишечной инфекции. У малыша может отмечаться урчание в животе, его вздутие. Повышенное газообразование является причиной кишечных колик и беспокойства ребёнка. Развивается понос, стул имеет неприятный, кислый запах.

Основа лечения лактазной недостаточности, если малыш находится на грудном вскармливании, добавление к грудному молоку лактазы. В качестве примера можно привести препарат «Колиф капли для детей» (Colief® Infant Drops). Это единственный препарат, содержащий фермент лактазу, эффективность и безопасность которого подтверждены клиническими исследованиями.^{1,2}

Особенностями «Колиф капли для детей» являются:

- начало действия сразу после добавления в молоко (и сразу можно кормить грудью);
- быстрый эффект в течение 2-3 дней;

- капли удобны для быстрого подбора дозировки, что очень важно для недоношенных детей;

- натуральные ингредиенты: фермент лактаза, глицерин и вода

- 20 летний опыт применения по всему миру, препарат №1 в Великобритании;

Дети раннего возраста нуждаются в комплексном уходе. Компания эксперт в области колик представляет Колиф витамин D₃ в очищенном кокосовом масле, без аллергических реакций и концентрация 80 МЕ в капле, что позволяет контролировать количество витамина на приём и избежать передозировки. С заботой о коже головы младенца — масло Колиф от корочек. Только натуральные компоненты, быстро делают кожу малыша чистой надолго. С заботой о будущей маме — Колиф крем от растяжек. Уникально сбалансированный состав крема повышает эластичность кожи и укрепляет коллагеновые волокна.



На правах рекламы

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

1. Kearney PJ et al. J Hum Nutr Diet 1998;11:281-3;
2. Kanabar D et al. J Hum Nutr Diet 2001;14:359-63.



Фруктовые пюре —

лакомство для маленьких гурманов

В Национальной программе вскармливания детей первого года, подготовленной ведущими российскими педиатрами, фруктовые пюре рекомендовано вводить в рацион с четырёх месяцев. Однако на практике фруктовые пюре в ежедневном меню малыша появляются чуть позже: после введения каш, овощных, а иногда и мясных пюре. Всё зависит от индивидуальных особенностей ребёнка.

Первыми фруктами, с которыми знакомятся российские детки, традиционно является яблоко или груша. Важно, чтобы первое знакомство начиналось с однокомпонентных, низкоаллергенных детских пюре, так как только продукты для питания детей раннего возраста промышленного выпуска могут гарантировать химическую, микробиологическую безопасность, а также адекватную степень измельчения.



Гипоаллергенные фруктовые пюре «ФрутоНяня» из линейки «ПЕРВЫЙ ВЫБОР» подойдут для первого знакомства с фруктами.



На правах рекламы



Гипоаллергенное пюре из чернослива «ФрутоНяня» подойдет для дальнейшего знакомства с фруктами и будет мягко стимулировать работу кишечника у малышей со склонностью к запорам.



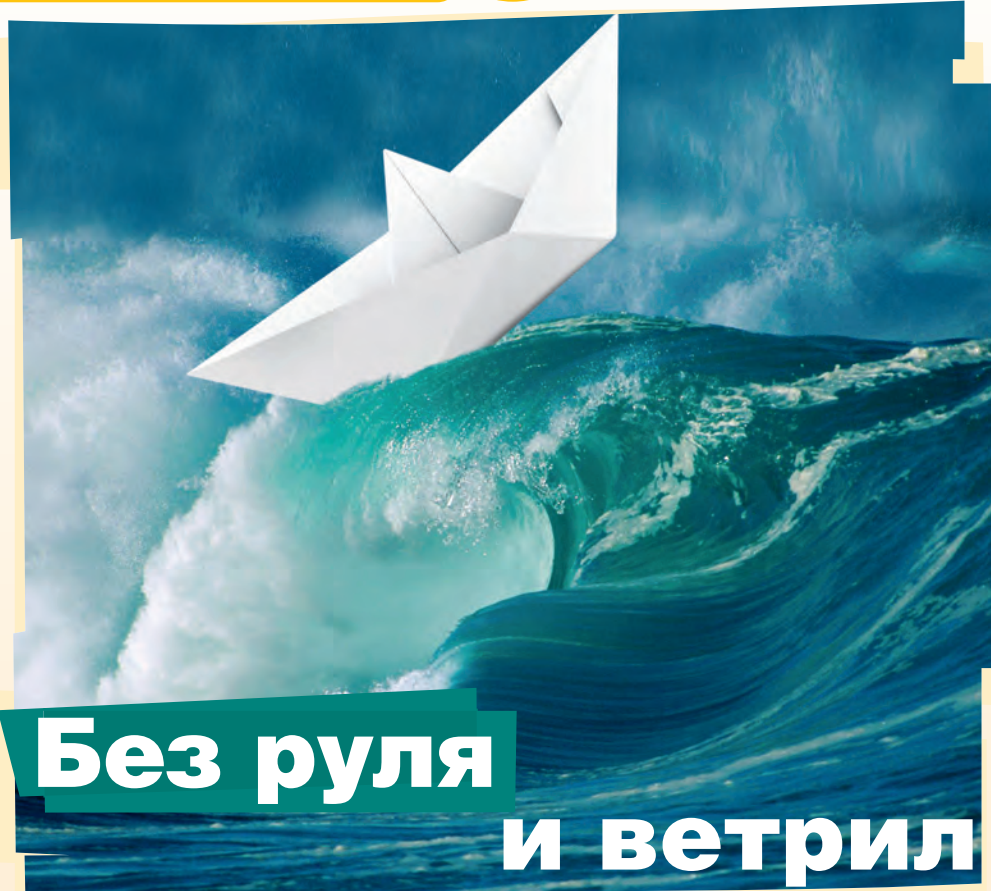
Поликомпонентные фруктовые пюре «ФрутоНяня», ягодный салатик, фруктовый салатик, витаминные салатик и другие, благодаря сочетанию различных фруктовых и ягодных вкусов, помогут расширить рацион и разнообразят питание детей раннего возраста.

Фруктовые пюре «ФрутоНяня» имеют удобные форматы упаковок. Стеклобаночки 100 г позволят облегчить первое знакомство ребенка с фруктами.

Фруктовые пюре «ФрутоНяня» в мягкой упаковке пауч удобно брать с собой на прогулку или в путешествие. Малыш может есть пюре сам, под присмотром родителей, а яркие крышечки могут использоваться в качестве игрушки-конструктора, развлекая карапуза и развивая мелкую моторику.

Уже в мае у детского питания «ФрутоНяня» ожидается пополнение — новая линейка фруктовых пюре ORGANYK для самых требовательных гурманов, но об этом в следующий раз...





Без руля и ветрил

Трёхлетний ребёнок часто становится «неуправляемым», постоянно спорит, всё хочет делать сам. Даже то, что пока не умеет. В доме начинают кипеть страсти: ссоры, слёзы, недоразумения.

Как помочь малышу и всей семье пережить этот непростой период?

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

Этот путь проходят все дети. Когда младенец рождается, он не отделяет себя

от матери. Пуповина перерезана, но на более глубоком уровне связь новорождённого и мамы не прерывается, она продолжается через память тела, прикосновения, запахи, голос. Сознание малыша не развито, он полностью зависим от ухода матери и чувствует себя её продолжением. Постепенно ребёнок более чётко выделяет окружающие объекты и осознаёт, что мать — это другой человек,



а у него есть собственные ручки, которыми можно держать игрушки или чашечку, и ножки, которые помогают ему убежать от неё по дорожке. Когда малыш начинает говорить, то обычно называет себя в третьем лице — «Саша пошёл», «Ирочка упала». Он пока не до конца осознал себя личностью, самостоятельным человеком, поэтому «я» у него только проскальзывает, он ещё не понимает всей силы и слабости этой буквы.

Процесс отделения себя от матери начинается примерно в год и постепенно разворачивается всё быстрее и активнее. Особенно если родители поддерживают и поощряют ребёнка в познании окружающего мира и себя. Он всё чаще старается сделать что-то самостоятельно, освоить новый вид деятельности. Многие, наверное, замечали, как дети снова и снова повторяют какие-то простые (или не очень простые) действия, «бесконечно» играют в одну и ту же новую игру, часто имитирующую поведение родителей. Это идёт процесс внутреннего обучения. Только таким образом можно полностью освоить то или иное взрослое «упражнение», узнать, как нужно двигаться и вообще вести себя при его выполнении, и установить, какие изменения в окружающем мире происходят при этих манипуляциях. После того, как ребёнок полностью и со всех сторон познакомится с неким предметом или действием, он теряет к нему всякий интерес — ведь вокруг ещё столько интересного и непознанного!

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

щих. То есть делать не то же самое, что и взрослый, и не так, как взрослый. Таким же образом, как он осваивал новую сферу жизни или игру раньше, малыш «испытывает» это знание. Он начинает использовать свою независимость везде, где только можно, а часто и там, где нельзя. Маленький человек познаёт это качество всесторонне, пытается не только насладиться им, но и узнать все сферы и ограничения его применения. Наступает возраст «Я сам».

Как правило, этот кризис длится не очень долго, до нескольких месяцев, — то время, которое необходимо для становления новых черт личности. У одних малышей он выражен больше и



■ Я – сам!

Постепенно опыт самостоятельной деятельности накапливается, и в какой-то момент ребёнок понимает, что может не просто что-то делать, но и не зависеть при этом от окружаю-



протекает ярче, у других может быть не так заметен. Некоторые вполне определённые и узнаваемые черты этого кризиса выделил известный педагог и психолог Л. Выготский.

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

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

Строптивость и упрямство естественны для трёхлетних малышей

Тем не менее, в этом возрасте часто возникает и негативизм — открытое проявление отрицательного отношения к какому-то конкретному человеку. В этом случае главное для ребёнка — сделать наоборот, не то, что ему сказали, а прямо противоположное. Он выбирает из окружения «слабое звено» — мягкого, безответного человека, с которым «не страшно поссориться». Это может быть бабушка, работница детского сада или даже мама, особенно если она использует покалывающий стиль воспитания. Кстати,



Поощряйте познавательную активность и самостоятельность ребёнка

многие родители отмечают, что с отцом, дедушкой и мужчинами вообще «непослушные» дети ведут себя намного лучше, возможно, чувствуя, что они не так податливы, как близкие женщины.

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

В этот непростой период у детей могут проявляться и такие не лучшие черты характера, как стремление обесценить всё, что раньше нравилось, и деспотизм. Отказываясь от важных и дорогих для него вещей, ребёнок может начать дразнить, обзывать родителей или других близких людей, ломать любимые игрушки. А деспотизм выражается в том, что он заставляет окружающих «плясать под свою дудку» и делать всё так, как ему хочется.

■ Рецепт для родителей

Как мамам и папам нужно вести себя в это время, какую позицию занять? Кри-



зис трёх лет — это не нарушение, не отклонение и не какая-то личностная проблема, а закономерный этап развития любого ребёнка. В результате малыш выходит на новый уровень самосознания, у него развивается воля, возрастает стремление к самостоятельности, активности. Его отношения с взрослыми могут измениться, стать более глубокими. Также становятся другими, приобретают новые оттенки его игры, познавательная деятельность и система взаимоотношений с миром в целом.

Родители и другие близкие взрослые могут помочь ребёнку благополучно преодолеть этот сложный период его развития. В первую очередь, конечно, для малыша важна поддержка в его желании узнать и попробовать новое. Очень важно, чтобы стремление обезопасить или подстраховать маленького человека, которое могут и должны проявлять родители, не подавляло его естественной любознательности. В будущем эта любознательность поможет учиться в школе, изучать окружающий мир, самостоятельно выбрать профессию.

Старайтесь избегать авторитарного стиля общения и чрезмерно сильной опеки. Это будет только «подогревать» ребёнка, провоцировать сопротивление. В возрасте двух с половиной — трёх лет малыш уже достаточно много умеет и способен принимать определённые решения в отношении своих поступков. Нужно позволить ему действовать самостоятельно или с помощью взрослого, но только в тех случаях, когда помощь необходима. Если маленький человек начинает совершать что-то нежелательное, опасное или просто нарушающее нормы поведения, лучше не запрещать ему это, а рассказать о том, как он может добиться поставленных перед собой целей. Разговор в позитивном ключе, без запретов и ограничений, поможет установить хоро-

шие отношения с малышом и использовать его энергию «в мирных целях».

Хорошо, когда родитель поощряет познавательную активность и самостоятельность ребёнка. В этом случае можно прибегать к игровым приёмам в общении, обучении, объяснении чего-либо. Игра — естественная деятельность для малыша, она ему нравится и даёт возможность усвоить большой объём информации об окружающем мире. Большинство своих новых впечатлений он воспроизводит именно в игре, переживая их заново и осваивая.

У ребёнка меняется система взаимоотношений с миром

Правила поведения маленькому человеку лучше объяснять в доступной для него форме. Он быстрее поймёт простые, ясные фразы без подтекстов и двойных значений, чем длинное объяснение с примерами, сложными речевыми оборотами или абстракциями.

Наверное, нет нужды напоминать о важности согласованного воспитания обоими родителями (и бабушками-дедушками, если они принимают участие в жизни малыша). При отсутствии единой тактики, когда взрослые предъявляют различные, подчас противоречивые требования, ребёнок просто перестаёт ориентироваться в окружающей реальности, или начинает манипулировать близкими. Не говоря уже о том, что может возникнуть ситуация, когда появляется угроза не угодить одному из любимых родителей, а этот «выбор» для ребёнка непосилен.

И, конечно, общение. Чем больше времени родители проводят со своим ребёнком, тем больше у них возможностей положительно влиять на своего малыша. Только вместе вы сможете найти решения очень важных для маленького человека вопросов.

Людмила ЗАХИРИНА,
детский психолог



Экзамен

для будущего первоклассника

Как правило, к школе родители начинают готовиться за год. И, конечно, возникает много вопросов. Постараемся ответить на самые популярные.

В каком возрасте лучше отдавать ребёнка в школу?

Всё зависит от самого маленького человека, от его здоровья и уровня развития. Главное, чтобы малыш был готов выслушать урок и сконцентрировать внимание на том, о чём рассказывает учитель.

Существует несколько критериев, по которым можно судить о такой готовности: есть ли желание учиться; развита ли у ребёнка речь — это один из самых важных показателей; сформирован ли фонематический слух; умеет ли малыш выполнять логические операции, устанавливать причинно-следственные связи и выделять главное; достаточно ли развита тонкая моторика (ра-

бота мелких мышц рук и зрительно-моторная координация) — без этих навыков ребёнка не обучить письму. Родители должны обращать внимание на то, как малыш работает карандашом, ножницами, насколько успешно он может перерисовывать, вырезать какие-то фигурки. Если у ребёнка в шесть — шесть с половиной лет есть все эти навыки, то он сможет справиться с требованиями школьной программы.

Поговорим о собеседовании

Во время беседы выясняют, умеет ли ребёнок составлять рассказ по картинке, отвечать на элементарные вопросы, решать простейшие задачи. Важно, чтобы будущий первоклассник понимал поставленный вопрос и отвечал на него по существу, не отвлекаясь на второстепенные моменты.

Проверке подлежит фонематический слух, логичность рассуждений, при выполнении практических заданий смотрят на умение планировать свои действия. Некоторые тесты выявляют психологическую готовность: хочет ли ребёнок учиться, что он знает о школе и о школьном распорядке.

Наряду с общим развитием выявляют и уровень начальных знаний по основным школьным дисциплинам: цифры, буквы, умение считать, читать, обводить карандашом предмет.

Если малыш чего-то не умеет или умеет недостаточно хорошо, это не значит, что его не примут. Задача комиссии — определить степень психофизиологической готовности к школе и в дальнейшем правильно выстроить работу с первоклассником.

Как подготовить к заданиям?

Можно посмотреть пособия, попробовать задать малышу вопросы и наблюдать за тем, как он их воспринимает. Но не нужно заставлять зубрить готовые ответы.

Подготовка к школе — это кропотливый и длительный процесс, хорошие результаты возможны только при систематических и



планомерных занятиях. Как бы родители ни старались натаскать малыша в последний момент, учитель и психолог все равно определяют, что он просто выучил ответы наизусть. Сказать, какие именно вопросы будут заданы, невозможно, потому что каждое учебное заведение предъявляет свои требования. Скажем, в школе с углублённым изучением отдельных предметов задания могут оказаться более сложными, чем в обычной. Но основой любых тестов остаётся общий арсенал умений и навыков, которыми должен овладеть дошкольник, чтобы поступить в первый класс.

Как психологически подготовить?

Ребёнок должен выспаться, чтобы хорошо и комфортно себя чувствовать. Оденьте его в привычную одежду: не нужно никакого парадного костюма, который будет только сковывать. Он может прийти со своей любимой игрушкой или книжкой.

Перед собеседованием ни в коем случае не акцентируйте внимание малыша на важности предстоящего события, это его только встревожит. Нужно лишь объяснить, что взрослые предлагают решить какие-то примеры, почитать, сочинить рассказ по картинке. Поскольку приём в первый класс не зависит от качества выполнения задания, не заставляйте ребёнка дополнительно учить стихи или решать задачи. Будущий первоклассник никому ничего не должен, в школу его обязаны принять. Если малыш разволновался, родители вправе попросить перенести дату собеседования.

Как вести себя ребёнку и маме?

Девизом должна стать любимая фраза Карлсона: «Спокойствие, только спокойствие!»

Достаточно ли детского сада для подготовки к школе?

Если подготовка в детском саду была комплексной, рационально организованной, учитывала возрастные и индивидуальные

особенности ребёнка и развивала все значимые навыки, ничего другого не нужно.

Стоит ли посещать подготовительные курсы при школе, центры раннего развития? Не опасны ли для ребёнка занятия в столь раннем возрасте?

Ребёнка никогда не рано учить. Другое дело, что нужно знать, чему и как. Маленькие дети обладают лучшей восприимчивостью, они очень хотят узнавать новое и впитывают знания, как губка. Но обязательно посмотрите, куда именно вы отдаёте малыша.

В идеале занятия должны проходить систематически, два-три раза в неделю, в одно и то же время. Оптимальный период — с 11 до 12 часов, или период второй работоспособности — с 15 до 17 часов. Для детей пяти-шести лет занятие не может длиться больше 15–20 минут.

Нужно чередовать виды деятельности и места проведения занятий. Например, 20 минут дети сидят за партами и раскрашивают, потом на ковре слушают или пересказывают. Такая последовательность позволяет менять позу, снимать мышечное напряжение, поэтому у ребёнка сохраняются и интерес, и работоспособность. Мышечный скелет и мышечная масса у малышей ещё не сформированы, таким образом предупреждаются нарушения опорно-двигательного аппарата.

Хорошо, если в группе не более 15 человек, ещё лучше — 5–7. Тогда в течение 15–20 минут педагог может подойти к каждому ребёнку.

Можно ли в пять-шесть лет определить склонность малыша к техническим или гуманитарным наукам?

Не всё в развитии и пристрастиях наших детей зависит от воспитания. Существует, как ни крути, и генетическая предрасположенность. Бывает, музыкально одарённая девочка растёт в совершенно немusicalной семье, а пристрастие к технике проявляется у сына гуманитариев. Вполне



возможно, что это заговорили гены далеких предков. Главное — не отбить у ребёнка интерес, когда он чем-то занимается. Внимательные родители обязательно заметят пристрастия и задатки своего малыша.

Какие основания для отказа в приёме в школу считаются законными?

При зачислении в классы с углублённым изучением отдельных предметов приоритетным правом пользуются дети с первой группой здоровья из близлежащих домов. В таких классах увеличена нагрузка, и сетка часов может быть больше, чем в обычной общеобразовательной школе. А детей из другого микрорайона могут взять только на вакантные места.

Если ребёнок не прошёл собеседование в престижную школу, что делать? Можно ли оспорить результаты?

В каждом окружном управлении образования есть комиссия по рассмотрению заявлений от родителей при отказе в приёме в первый класс. Можно обратиться туда.

Могут ли логопедические проблемы стать препятствием для зачисления в школу?

Если у дошкольника были логопедические проблемы, то ему противопоказана языковая школа. Даже если нарушения до первого класса удалось исправить.

Когда нужно нести документы в школу и какие?

Вам потребуются:

- заявление от одного из родителей;
- оформленная медицинская карта;
- копия свидетельства о рождении;
- паспорт одного из родителей;
- копия медицинского полиса.

Звонить в школу можно уже с 1 апреля. Администрация назначит день знакомства с будущим первоклассником. В указанное время родители приходят с ребёнком и участвуют в работе медико-психолого-педагогической комиссии.

Затем эта комиссия формирует равные по степени готовности к обучению классы.

Имеет ли значение, государственная школа или частная?

Можно выделить несколько преимуществ государственной школы. Во-первых, бесплатное обучение. Во-вторых, приём в первый класс всех детей без тестирования. В-третьих, там работают опытные педагоги, которые используют проверенные временем образовательные программы.

Правда, есть и частные школы, которые приглашают хороших преподавателей и предлагают эффективные методики обучения. Распространено мнение, что в негосударственных школах больше возможностей для дополнительного образования. Однако сегодня по этому показателю и государственные почти не отстают. Достоинство многих частных школ — работа в режиме полупансиона, а иногда и полного пансиона. Это удобно для занятых родителей.

Главное, на что стоит обратить внимание, — жёсткая дисциплина. «Жёсткая» не в том плане, что учителя кричат на детей, а в том, что недопустимы курение, алкоголь, драки, оскорбления. И, конечно, чтобы требования были ко всем ученикам одинаковые, оценки не натягивались и не покупались.

Как определить, что школа хорошая?

На школьных сайтах много информации. Можно оценить уровень и качество образования по количеству поступивших в вузы выпускников. Кстати, они нередко оставляют сообщения в форуме о школе и об учителях, почитайте их. Показателем может служить и текучесть кадров. Если в школе есть преподаватели по всем предметам, значит, там хорошая психологическая атмосфера.

Татьяна ПАРАНИЧЕВА,
кандидат биологических наук



Миссия выполнима:

дети и гаджеты

Цифровая гигиена – это комплекс правил, которые необходимо соблюдать человеку в информационной среде. Что-то вроде «встал, умылся – приведи в порядок свое цифровое пространство»: проверь действие антивируса, создай нужные резервные копии документов, не скачивай непонятные файлы и программы.

Проверяете почту на смартфоне сразу же после звонка будильника? Не ждите, что ваш ребенок сделает иначе. Проводите все выходные, ведя виртуальные бои? Будьте готовы, что ребёнок предпочтёт общение с вами разговору с виртуальным другом.

Что делать?

- Нужно правильно использовать гаджеты.

Обратите внимание на сами устройства. Важны не только размер, цвет, марка (хотя зачастую именно известные бренды более ответственно подходят к качеству своей продукции), но и технические характеристики. Так, например, маленький экран недорогого смартфона требует от глаз большего напряжения, а современный светодиодный монитор компьютера (с маркировкой LED) для них практически безопасен.

- Распределите время.

Необходимость одновременно решать несколько задач – источник стресса и лишнего напряжения. Создание презентации в PowerPoint, переписка с подругой в WhatsApp, параллельно работающий телевизор и наушники с любимой песней в одном ухе – не свидетельство того, что ваш ребёнок – будущий Юлий Цезарь, а гарантия усталости и раздражительности.



- Среда – наше всё. Старо как мир, но по-прежнему актуально.

Отрегулируйте яркость экрана, не читайте в темноте, лежа. Задумайтесь об эргономике: правильно выбранный стул и стол для работы за компьютером избавит вас и ваше чадо от бесконечного пребывания в позе «знак вопроса». Регулярно проветривайте помещение: может, от вредного излучения это и не спасет, но позволит вашей голове не болеть, а вам дольше сохранять рабочее состояние.

Юлия ЕСАУЛЕНКО,
педагог-психолог



На зарядку — с удовольствием!

Ваш ребёнок проводит за партой несколько часов в день. Его организм, и прежде всего позвоночник, испытывает колоссальную нагрузку. Для того чтобы поддерживать хорошее физическое состояние и психологическую устойчивость малыша, уроков физкультуры явно недостаточно. Предлагаем вам несколько упражнений, которые являются и физической разминкой, и развлечением. Они очень нравятся детям, да и взрослым доставят большое удовольствие.

■ Цыганское упражнение

Для того чтобы научиться трести плечами, совсем не обязательно вступать в труппу театра «Ромэн». Впрочем, малыш может делать это с шалью или платочком — чтобы было задорнее и интересней. Если у него уже есть проблемы с позвоночником, то начинать нужно очень аккуратно, постепенно на-

бирая темп, и остановиться на фазе получения удовольствия. И, конечно, ребёнок ни в коем случае не должен забывать о шее — излишняя активность может привести к растяжению мышц.

Однако плечи — это только начало. Неплохо, если заходит ходуном и весь корпус. Ещё лучше, если ребёнок на-



учится трести всеми частями тела по отдельности, а затем ещё и произвольно их комбинировать.

Для хорошего физического состояния и психологической устойчивости одних уроков физкультуры мало

Это упражнение можно освоить в несколько этапов. Сначала проверьте, всё ли в порядке у малыша с двигательной системой, а затем постепенно переходите от простого к сложному. Подвижный ребёнок наверняка воспримет эту перспективу с радостью и обязательно освоит все необходимые движения. Таким образом он значительно улучшит доступ кислорода к своему «центру управления», который у школьника должен работать как часы.

■ «Тараканское» упражнение

Если ваш малыш слишком упитан и в работу просятся только отдельные части тела, можно пойти другим путём. Детям этот вариант безумно нравится: нужно броситься на спину и изобразить «обезумевшего таракана». Пожалуй, каждый ребёнок хоть раз в жизни видел, как стремительны движения этого насекомого. Вот и малышам нужно действовать по такой же системе. Инструкция: приподнятая голова, руки и ноги активно двигаются, возникает ветер. Хаос — начало порядка. Если ветра не получается, то можно начать с «печального» таракана. Здесь самое главное не в том, насколько энергичны движения — принципиальное значение имеет пересечение, например, руки с серединой тела. Чем больше будет таких пересечений, тем лучше.

■ Вертолётик

Это упражнение — всего лишь размахивание руками с попеременным занесением их на противоположную сторону тела спереди и сзади. Особо подвижные дети ещё и поворачиваются, насколько могут, вокруг своей оси, то есть позвоночника.

Впрочем, в этом случае возможны разные варианты. Например, пусть малыш попробует добиться того, чтобы руки не обивали бока, а взлетали на плечи. Ещё более высокий уровень сложности: руки ребёнка в свободном полёте попадают уже не на противоположные, разноимённые стороны, а на одноимённые. То есть, правая рука — на правое плечо, левая — на левое. Новый поворот — и руки слетели, поворот — взлетели! Если ваш малыш добился этого, то вы можете быть уверены: у него отлично работает и тело, и голова.

Елена ЯРОСЛАВЦЕВА,
кандидат философских наук



Клещами

НЕ ВЫТАЩИШЬ



терапевт, врач-консультант
независимой лаборатории ИНВИТРО
Светлана ГОРБУНОВА

В мае в лесах и парках выходят из спячки клещи, укусы которых могут быть очень опасны, поскольку эти членистоногие — переносчики таких серьезных инфекций, как клещевой энцефалит, боррелиоз (болезнь Лайма), сыпной и возвратный клещевой тиф, геморрагическая лихорадка. Обычно эти паразиты активны до конца сентября, а особенно высок риск встречи с клещом с июня по август. Обычно обитают на высоте не больше метра над землей — в траве и невысоком кустарнике вдоль дорог, тропинок и на полянах.

Для того чтобы обезопасить себя от укуса, нужно выбирать одежду, которая должна полностью закрывать руки и ноги, причем брюки можно заправить в носки, а куртку выбирать с плотно прилегающими манжетами. Лучше, если ткань будет светлого цвета — на ней легче заметить клеща. Не следует пренебрегать и репеллентами.

Если клещ всё-таки укусил, чрезвычайно важно установить факт заражения как можно раньше — от своевременно назначенной терапии зависит исход болезни. Рекомендуется сдавать два вида тестов: на специфические антитела (IgM и IgG) к клещевому энцефалиту и к боррелиозу.

Антитела к вирусам клещевого энцефалита и боррелиоза обнаруживаются в кровотоке только на 10–14 день после укуса, поэтому проводить лабораторные

анализы рекомендуется не ранее этого срока. Потеропиться нужно при наличии клинических признаков заболевания: так, при болезни Лайма страдает кожа в месте укуса клеща — появляется увеличивающееся в размерах красное пятно.

Чтобы вовремя распознать инфицирование другими вирусами, клеща нужно обязательно поймать и сдать в лабораторию. Причем лучше всего не пытаться снять с себя клеща, а вместе с ним идти в ближайший травмпункт. Даже если вы решите избавиться от паразита самостоятельно, важно обращаться с ним максимально аккуратно: если в процессе «выкручивания» клещ лопнет, то шансы на попадание инфекции в кровь многократно возрастут.



На правах рекламы

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

www.rebenok-info.com

**РАСТИМ
ЧЕЛОВЕКА**





НОВИНКА



«Двойная польза фруктов и злаков»

Фруктовое пюре со злаками ФрутоНяня разработано специально для того, чтобы перекус малыша был полезным и вкусным.



Лучшим питанием для ребенка раннего возраста является грудное молоко. Пюре из яблок и персиков со злаками (130гр) для питания детей с 6 месяцев, пюре из яблок и ягод с овсяными хлопьями (130гр) для питания детей с 6 месяцев, пюре из яблок, бананов и груш со злаками (130гр) для питания детей с 6 месяцев. Необходима консультация специалиста.
Реклама.