

Издается с мая 1999 года

медицина
психология
педагогика

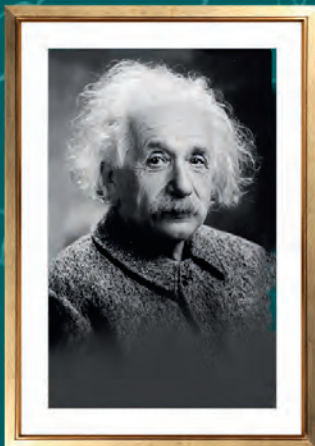
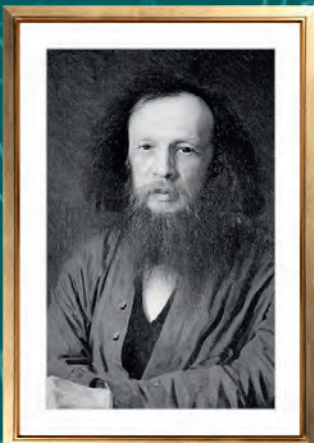
**МАМА
ПАПА**



16+ www.rebenok-info.com

Как снять напряжение.....с. 22

Про загнанных лошадей.....с. 30



Слабая

Струна



Растишка®

РАСТЕМ И РАЗВИВАЕМСЯ!

**Молочные продукты для ежедневного
потребления для детей дошкольного
и школьного возраста**

В 100 г продукта содержится:

- 240 мг **Ca** (от 20% до 27% суточной потребности)*
- 1,25 - 1.5 мкг (50 - 60 МЕ) витамина **D** (12,5 - 15% суточной потребности)

Разработано совместно с НИИ питания



*Для детей 4 - 10 лет.





ГОЛОС ПРОРЕЗАЛСЯ

Когда я защищал кандидатскую, из зала то и дело слышалось: «Громче!» Действительно, говорить громко не умел, да и вообще был застенчив. Публичное выступление превращалось в муку.

Всё изменило одно путешествие. Грузия конца восьмидесятых сохраняла ещё «совковый» шарм фильмов Гайдая. Я гостил в одной семье, и ни один день не обходился без праздников, застолий и обязательно тостов. Тост нужно было произносить в любом состоянии. Особенно тяжело пришлось на мероприятии, посвящённом поминовению родственников. Как тут не поднять бокал молодого вина? Пропустить просто невозможно.

Мероприятие проходило в очень живописном месте, которое, к сожалению, не помню. Никогда я ещё так много не говорил. И что интересно, чем дальше — тем длиннее и цветистее были мои речи. Публика была довольна.

Вернулся я другим человеком, и на защите докторской никто уже не просил «усилить звук».

С тех пор я прочёл огромное количество лекций, произнёс много тостов, и всё это — с большим удовольствием.

*Искренне ваш,
Анатолий ХАВКИН*

РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ:

БЛОХИН Б.М.

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

БЕЗРУКИХ М.М.

доктор биологических наук,
профессор, директор Института
возрастной физиологии РАО

РЕАН А.А.

член-корреспондент РАО, доктор
педагогических наук, профессор

КРАВЦОВА Е.Е.

доктор психологических наук,
профессор

КЕШИШЯН Е.С.

доктор медицинских наук, профессор

КОНЬ И.Я.

доктор медицинских наук, профессор

КУТУЗОВ А.Г.

доктор педагогических наук, профессор

ОСОКИНА Г.Г.

доктор медицинских наук,
заслуженный врач РФ

СИМКИН К.М.

СОНЬКИН В.Д.

доктор биологических наук, профессор

УВАРОВА Е.В.

доктор медицинских наук, профессор

4

Тема номера

- 4 Дом на песке
- 9 Роман длиною в жизнь

14

Я расту

- 14 Первый месяц
- 15 Трудное время

18

От года до трёх

- 18 Первооткрыватель

22

Дошколёнок

- 22 Как снять напряжение
- 24 Растим родителей
- 28 Ребёнок и ожидание
- 30 Про загнанных лошадей

34

Консультация специалиста

- 34 Мигрень

38

Я – школьник

- 38 Первый раз в новый класс

42

Семейная консультация

- 42 Родители тоже люди

Отпечатано офсетным способом в ЗАО «ПК «Экстра М», Россия, Московская область, Красногорский р-н, п/о «Красногорск-5», а/м «Балтия», 23 км. Тип. № 16-09-00175

Зарегистрировано в Федеральной службе по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор) Свидетельство о регистрации ПИИ № ФС 77-62985 от 04.09.2015 г. Тир. 190 000 экз. Подписано в печать 9.09.2016

РЕДАКЦИЯ:

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

Учредитель — Фонд «Фонд Социальной Педиатрии»

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

За содержание рекламных материалов ответственность несёт рекламодатель. Распространяется бесплатно.



Рис. Павла Зарослова

ДОМ НА ПЕСКЕ

СТРАХИ И НЕУВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ

В чём причина большинства школьных проблем? «Моя неуверенность живёт в моих страхах» – так говорит большинство детей. Как воспитать самодостаточную, успешную личность? Ответ один: родителям надо начинать с себя.

Но если взрослые умеют скрывать свои чувства или даже избегать их, то дети менее защищены. И так, чем сильнее стресс, тем ярче будет проявляться у ребёнка отсутствие веры в себя, свои силы. Особенно если это вообще является характерной чертой его личности.

■ Не позорь фамилию
Допустим, в семье главное – «хорошо выглядеть», «не ударить в грязь лицом», соответствовать, чтобы «не посрамить доброе имя родителей». Трудно придётся ребёнку. Он становится инструментом обеспечения родительского комфорта и амбиций.

Маша – кумир в семье, маленькая королева, любая прихоть которой исполняется. Скорее всего, родители и не подозревают, в какое трудное положение они ставят своего ребёнка. Ведь рано или поздно ей придётся выйти из своего маленького «царства» и столкнуться с непониманием. И это

К сведению

Чем раньше сформирована личность ребёнка – тем лучше. Задача родителей – понять истинный характер ребёнка, то «изначальное», что является его основой. То, что заложено природой и наследственностью.

естественно, поскольку окружающие не обязаны быть её подданными. Девочку ждёт глубокая душевная драма, если она не сможет вовремя перестроиться.

А ведь мама и папа искренне убеждены, что живут ради ребёнка. Они уверены, что это и есть самая настоящая родительская любовь. Говорится «любовь к ребёнку», а проживается как «любовь к себе», к своим родительским амбициям или слабостям.

Другая крайность: родители маленького Димы – успешные бизнесмены. В семье достаток, у мальчика самые лучшие игрушки и одежда. Но за восемь лет сменилось восемь нянь. А мама с папой так и не находят времени для своего малыша.

Это пример эмоциональной отдалённости родителей при их формальном присутствии. Ребенку приходится самому прокладывать путь, что может привести к уходу в себя, эмоциональной незрелости или же к вседозволенности и полной неопределённости в мироощущении.

Итак, в обоих случаях ребёнок не может самостоятельно определить границы своей личности, права и обязанности, истинные возможности. Именно это усложняет задачу адаптации к обучению в школе и ведёт к появлению неуверенности. А в дальнейшем становится основой возникновения проблем в

обучении, поведении, межличностном общении.

■ Кто боится больше?

В первую очередь, стоит разобрататься, чьи это страхи и неуверенность – родителей или малыша. При обращении к психологу с просьбой помочь определить готовность к школе становится ясно, что волнуются и тревожатся сами мамы и папы. Чувствуя это, малыш начинает переживать за родителей или же вместе с ними. Поэтому очень важно постараться отделить свои чувства от чувств ребенка. Порой бывает достаточно «поговорить» свои страхи и волнения, и тогда всё встанет на свои места.

■ Природу не обманешь

Ещё одна сторона родительской неуверенности в себе – стремление опередить время. «Он плохо выполняет мои задания – как же он пойдет учиться?» – беспокоится мама, рассказывая о пятилетнем сынишке. А предлагает ему упражнения из учебника первого класса. Любящий сын старательно пытается сделать как можно лучше, правильнее. Но особенности его психофизио-



Страх – основа неуверенности.

логического развития и определённые возрастные возможности не позволяют «перепрыгнуть через себя». В итоге он быстро устаёт и выражает пассивный (а то и активный) отказ от занятий. Но иначе быть и не могло. Ведь до 6–7-летнего возраста у детей основной вид деятельности – игра. Именно через игру они учатся жить в нашем мире, познавать себя, пробовать свои возможности, проходить через испытания, учась справляться с переживаниями любых оттенков. И иногда взрослым необходимо понять реальную картину. Критерием реальности служит соответствие возможностей ребёнка и желания родителя. Вот ещё один случай из практики.

Чудная, не по годам развитая Анечка пошла в первый класс. Способности её были выше возрастной нормы. Но с первой же недели мама была вынуждена находиться в классе во время занятий, недалеко от дочки. Девочке было страшно, у нее начиналась настоящая истерика, как только мама исчезала из поля зрения. Вот и получается, что, несмотря на многие положительные показатели, девочка к



Страхи бывают разные. Например, при невозможности выполнения ожиданий взрослых.

обучению в школе оказалась не готова. Это стало неожиданностью для взрослых, и осознание пришло не сразу. В результате было принято решение первый класс отложить на год.

■ Неторопливый Саша

Одна из стрессовых ситуаций в жизни маленького человека — поступление в первый класс. Ведь он знакомится с абсолютно новой областью — школьными законами, порядками, традициями. Но если подготовить к этому испытанию, то адаптация пройдёт безболезненно и успешно завершится к концу пер-

вого класса. При этом очень важно понимать, что подготовка к школе неразрывна с процессом развития в целом. Уверенность в себе — основа успешности человека. Причём не игра в уверенность, не имитация её, а уверенность как естественное, комфортное состояние. Поэтому чем адекватнее происходит раннее развитие личности, тем проще для неё преодолеть любые испытания в жизни.

Вот, например. Дома все в порядке, ребёнок реализует себя полностью, жизнь его комфортна, а пришёл в первый класс — и «потерял себя». Естественно, возникают вопросы: кем же он был дома, если его мироощущение так легко изменилось? Какой он на самом деле? Что я, как родитель, выдумал о нём, а что присуще ему изначально? Ведь именно «изначальное» является основой формирования характера человека.

Важно создать в семье правила, которые бы позволяли уважать особенности характера каждого члена семьи.

Семилетний Саша дома на занятиях с родителями показывал отличные результаты. Мальчик был хорошо подготовлен к школе и ожидал учёбу с радостью. Но, придя в первый класс, растерялся. В результате возник страх школы.

Как же помочь? Прежде всего, родителям необходимо понять истинный характер ребёнка. Это поможет маме и папе развить его и укрепить, чтобы сформировать внутренний стержень. Но для развития необходимы условия, и их рождает семья со своими ценностями и приоритетами.

■ Между «можно» и «нельзя»

После того, как мы убедились, что неуверенность — это состояние ребёнка, а не родителей, давайте разберёмся, чего же он опасается. Напомню, что неуверенность — это, прежде всего переживание страха.



■ По правилам

«Можно», «нельзя», «должен» — это правила, которые лежат в основе любой деятельности. Учиться им необходимо задолго до школы. И очень важно создать в семье правила, которые бы позволяли уважать ценности и особенности характера каждого члена семьи. В этих условиях каждый сможет делать ровно столько, насколько хватит его возраста и возможностей, не подменяя друг друга. Давайте посмотрим, как дети соблюдают правила в игре между собой. Салочки, прятки, вышибалы, настольные соревнования, лото, домино и другие подчиняются строгим правилам. И это для них естественно. В игре ребяташки настоящие, истинные. А кому сложно играть в эти игры, кто постоянно обижается, дерется или плачет? Кто жалуется или отказывается? Те, у кого еще не сформировано чувство ответственности. И в шесть лет ребёнок уже способен осознанно отвечать за свои поступки и действия в рамках детской жизни. Это и станет основой обучения в начальной школе.



Страхи бывают разные. Например, при невозможности выполнения ожиданий взрослых. «Моего ребёнка всё время приходится наказывать, так как он не понимает слова «нельзя», — часто говорят родители. И тогда я задаю вопрос: «О чём ваше нельзя, если ребёнок отказывается его выполнять? Не является ли это продолжением ваших страхов?» Ведь именно «нельзя» помогает формированию границ личности, позволяя ей сохранять себя и не разрушать других. Важно помнить, что **любой запрет должен иметь свое разумное объяснение.** Так как другая его сторона — «можно». Если ребёнок хорошо понимает, что разрешено, это помогает ему комфортно жить, он начинает чувствовать

себя уверенно. Попробуем узнать, как он понимает, что можно. И столкнёмся с тем, что в первый момент малыш просто растеряется. Возможно, он точно знает, что «нельзя» и

что он «должен». Все остальное — само собой разумеется. Но именно в «можно» основа того, что действительно хочется, что изначально заложено и что для ребёнка истинно. Это основа нашей свободы, без которой сложно твёрдо стоять на земле. Отсюда возникают осознанные права и обязанности человека.

Отделите волнения и переживания ребёнка от своих

■ Не за страх, а за совесть

Способность к ответственности можно развить и сформировать. И это — одна из самых сложных задач. Только не уходите в крайность. Ведь тогда ребёнок может потеряться в «долженствовании». О таких говорят: «Очень исполнительный». Но исполнительность отличается от



Социальные навыки

Специалисты по детскому развитию утверждают: самое значимое при воспитании ребёнка – всегда помнить о его уникальности и неповторимости. Особенно важно осознавать это, когда у малыша начинают вырабатываться навыки социального взаимодействия. По мнению экспертов, не стоит впадать в отчаяние, если эти навыки формируются медленнее, чем у сверстников. Но и пускать проблему на самотёк тоже не стоит. Неуверенность ребёнка в общении со сверстниками может сыграть позднее плохую роль, особенно при поступлении в школу. Поэтому родителям и старшим родственникам важно знать способы, при помощи которых социальные навыки детей улучшаются. Специалисты советуют следующее.

- Постарайтесь выяснить, существует ли у ребёнка объективная причина избегать общения со сверстниками.
- Если малыш предпочитает одиночество, в мягкой форме ориентируйте его на общение с детьми его возраста. Развитие социальных навыков – вопрос практики.
- Хороший способ развития социальных навыков – участие ребёнка в детских праздниках, экскурсиях, соревнованиях и других мероприятиях. Следите (но в меру!), чтобы малыш не оставался в одиночестве, а принимал посильное участие. Приглашайте в гости семьи со сверстниками ребёнка. Даже просто наблюдая за действиями окружающих, малыш получает ценные знания о принципах общения.
- Учите ребёнка сопереживать и сочувствовать не только своим близким, но и другим людям, а также животным.
- Очень полезным может оказаться обучение малыша разбираться в значении мимики и жестов, а также понимать тон голоса.
- Чаще беседуйте с ребёнком, узнавайте его мнение о различных ситуациях, связанных с общением.
- Если предпринятые меры не дали результата, это весомый повод обратиться за помощью к специалисту в области детской психологии.

Источник: www.timesofindia

ответственности. Исполнительный ребёнок зачастую совсем не знает самого себя, он проводник воли и предписаний другого. И если его личные особенности не соответствуют предписаниям взрослого, а он

полушарное восприятие, характерное для правшей, заставляла разочаровываться в своих способностях особенно исполнительных. При этом комплекс неполноценности не формировался у детей уверенных.

Уверенную личность формирует безусловная и бескорыстная любовь родителей

очень старается добиться результата, неуверенность в себе расцветает. Ребёнок теряет, начинает винить себя в неспособности, формируется комплекс неполноценности, а вера в себя постепенно угасает. В нашей практике мы часто сталкиваемся с подобными примерами. Например, ребёнок – левша. Иногда, невозможность справиться с программой, ориентированной на ведущее лево-

Ощущение ценности себя – ещё одно слагаемое уверенности. И без родительской любви здесь не обойтись. Безусловной и бескорыстной. Любви, которая заложена в каждом из нас, не предполагающей платы, не требующей оправданий. Истинная любовь родителей и есть основа формирования уверенности и успешности ребёнка.

Наталья БУЛАТОВА,
психолог

РОМАН ГЛИНОЮ В ЖИЗНЬ

ЛЮБОВЬ К СЕБЕ: НЕ ПУТАТЬ С ЭГОИЗМОМ



Первый кусок – себе. Это сегодня знает каждый ребёнок. Поделиться... Зачем? Время диктует новые приоритеты: пробиться, урвать, отшвырнуть – и наслаждаться добытым. Секрет в том, что такие люди совсем себя не любят.

В этой реальности появилась другая молодёжь. Нет, это не «золушки». Бойкие, самоуверенные, они энергично прокладывают дорогу, не отягощая себя излишними знаниями и душевными муками. На самом деле, является ли такой «махровый» эгоизм любовью к собственной личности? Попробуем разобраться.

Прежде всего, не будем судить поспешно. Наглость демонстративна. Вот и кажется, что она задаёт тон. Как будто юные банкиры и заносчивые бизнес-леди – герои нашего времени. Но те, кто «рвал подмётки на

ходу», всегда привлекали к себе больше внимания.

Люди состоявшиеся не нуждаются в саморекламе и не стремятся во что бы это не стало, занять «первый ряд, первое место». А именно те, кто ка-

толкают их покорять всё новые «вершины», делая заложниками бесконечной гонки. Гордость они заменяют гордыней, а внутреннюю гармонию – самолюбием, которое никогда не будет удовлетворено. Дело в том, что

Если человек чувствует внутреннюю пустоту и депрессию, он может стать тираном для близких

жется успешным и неуязвимым, в большинстве несчастны. Внутренние комплексы, неуверенность и нелюбовь к себе

любовь к себе автоматически проявляется и как любовь к окружающим, тогда как эгоизм – черств и бездушен. Любящий

себя человек прислушивается к собственному внутреннему миру, потребностям (причём ко всем — и материальным, и эмоциональным, и духовным). Он готов многое сделать для своего развития, но при этом никогда не будет «идти по трупам». Он слишком для этого любит и уважает себя. Поэтому те, кто старается выхватить любой ценой

точно внимания, но не более того, что в его силах.

■ Обречённый на одиночество

Человек, который думает только о себе, уже по определению будет одинок. Его не заботят ничьи судьбы, ему ни до кого нет дела. Он не способен на настоящую любовь. Бывает,

стоящие отношения — это всегда обмен.

Любящий себя притягивает положительными качествами — добротой, вниманием, искренним интересом к жизни и внутреннему миру других. Он сам открыт для общения, но и умеет быть один. Такой человек никогда не будет привязывать — люди сами будут стремиться к дружбе с ним.

Эгоизм и жертвенность — два пути к одной цели: заставить себя любить

у жизни лучшие куски, просто не верят, что могут добиться того же, не пересекая никому дорогу. А раз уверенности нет, то в глубине души такие люди считают что неспособны получить «достойным путём» необходимые блага. А это равнозначно абсолютной не любви к себе.

он пытается окружить себя приятелями, производит впечатление общительного и успешного. Но если приглядеться, в этом спектакле чувствуется наигранность и холодность. При ближайшем рассмотрении оказывается, что человек этот несчастен и никому по большому счёту не нужен, ведь ему, собственно, нечего дать другим, а на

■ Хроническая неполноценность

Наверное, каждый встречал людей, которые стремятся управлять, требуют немедленного исполнения всех желаний, запрещают близким иметь свои интересы — то есть желают быть единственным центром внимания. Взывать к их здравому смыслу обычно бесполезно. Дело в том, что такую личность гнетёт хроническое чувство тревоги, которая начинает мучить всякий раз, когда он остаётся наедине с собой.

■ Последняя рубашка

Другая крайность — абсолютная жертвенность, когда человек постоянно живёт интересами и нуждами окружающих. На самом деле это не истинная любовь к другим, а попытка добиться их любви и внимания через самопожертвование или способ избежать собственных внутренних проблем. Многим, наверное, приходилось слышать слова: «Я всё тебе отдала, а ты меня ни во что не ставишь!», «Мы всё и всегда отдавали, а себе — ничего!» и так далее. Таким образом, формируется чувство вины, потому что человек не верит, что его могут любить просто так, безо всяких условий. А тот, кто любит и себя, и других, находит время и для своих интересов и важных дел, и близким уделяет доста-



Человек,
любящий себя,
ценит
независимость
и свою
и чужую.



Причина кроется в далёком детстве — скорее всего, сразу после рождения такой ребёнок не получил достаточно материнской любви и тепла. Возможно, мать часто оставляла его одного, не откликалась на плач, не кормила вовремя и так далее. В этом случае формируется так называемое базовое недоверие к миру, следствием которого и становится хроническая тревога. Подрастая, ребёнок, который не уверен в том, что положенное ему достанется «законным» путем, начинает изыскивать способы получить свою долю внимания и любви, прибегая к разнообразным манипуляциям, цель которых состоит в том, чтобы управлять окружающими. Именно из таких детей вырастают эгоисты разнообразных сортов.

Например, чувствуя пустоту и депрессию, человек становится тираном для близких — с ним кто-то постоянно должен находиться, всюду сопровождать, подтверждая свою любовь чуть

ли не каждые пять минут. Все вынуждены строить свою жизнь согласно его требованиям.

Человек, получивший в детстве достаточно безусловной материнской любви, ощущает себя достойным ее. Он способен уважать чужие интересы и личностные особенности, он любит себя и других безусловно — независимо от убеждений, образа жизни, материального достатка и способностей.

■ Орудие достижения

Разница между любящим себя и эгоистом в том, что для первого люди — одна из самых главных ценностей, а для второго — лишь средство для достижения собственных целей. Он воспринимает других как марионеток, которыми пытается управлять. Если же встречает сопротивление и человек отстаивает себя, то эгоист попросту его отвергает. Человек, любящий себя, ценит независимость и свою, и чужую. Он никогда не будет пользоваться

По мнению индийских ученых, родители являются эмоциональными наставниками и учителями детей. Именно они играют ведущую роль в том, как у их сыновей и дочерей будут строиться связи с социумом. Как показывают исследования, дети появляются на свет, уже имея некоторые навыки социального взаимодействия. От природы им дана способность устанавливать дружеские отношения с другими людьми. Но осуществлять эмоциональный самоконтроль они неспособны. Помочь им в этом — задача родителей. Именно папы и мамы отвечают за развитие разговорных навыков и самообладания, самоуважения и уважения к окружающим. Здесь особенно важно соблюдать золотую середину и не допускать перекосов в воспитании. Взрослым следует уделить особое внимание выработке способности сопереживать, ставить себя на место окружающих, развитию морального сознания. Также важно говорить с ребёнком о его чувствах и переживаниях, не впадая при этом в морализаторство и банальности. Исследования показывают, что детей, чьи родители практиковали авторитарный стиль воспитания, часто отвергают сверстники. В этом случае дети часто не осознают разницу между тем, что хорошо и что плохо в социуме, что приводит к проблемам в общении.

По мнению индийского эксперта, терапевта Джейаши Найр, родителям стоит обращать внимание на то, чтобы дети учились проговаривать свои мысли и мнения с раннего возраста. По ее мнению, умение выражать свою точку зрения — важный этап в развитии уверенности и активности в общении.

Особо отмечается тот факт, что родители должны наблюдать за развитием ребенка и его взаимодействием с окружающим миром, но избегать лишнего контроля и суетливости. Особенно это важно, когда ребёнок начнёт подрастать. Предоставление ребёнку разумной для его возраста самостоятельности поможет ему в выработке уважения к себе и окружающим.

www.timesofindia

людьми, его стратегия — сотрудничество, в котором каждый получает максимальный результат.

■ **Забота о себе — это норма**

Итак, отличить человека, который любит себя и прислушивается к своим желаниям, по-настоящему являясь хозяином собственной жизни, от эгоиста очень просто. Вот несколько признаков по-настоящему зрелой здоровой личности:

- она имеет собственные убеждения, позволяет себе иметь свое мнение, отличное от мнения

окружающих; ее отношение к людям остаётся позитивным, несмотря на разные взгляды;

- дорожит своим телом и душой, уважает желания как свои, так и других людей;

- знает о своих талантах и способностях и развивает их, вкладывая в это время, силы и средства;

- не испытывает чувство вины, получая удовольствие или просто отдыхая;

- самостоятельно выбирает себе друзей, интересы, религию, не пытаясь подстроиться под окружающих и предоставляя другим действовать по собственному усмотрению;

- любит себя, уважает свою личность, принимает собственные достоинства и недостатки — и при этом не требует от других подтверждения своей значимости.

- не боится критиковать других, при этом высказывает своё несогласие доброжелательно, без оскорблений и «перехода на личности»;

- принимает собственные решения, что делать, как думать и чувствовать, не оглядываясь на оценку других людей;

- не подчиняется никому беспрекословно, но и не стремится контролировать всех вокруг.

Советы родителям

Чтобы малыш научился любить и уважать себя:

- говорим с самых первых месяцев жизни, как вы его любите, какой он хороший;

- не дозируем любовь в зависимости от поведения или успехов ребенка;

- уважаем интересы и увлечения, даже если они совершенно отличаются от наших, помогаем развивать таланты и способности;

- если мы не согласны с ребёнком в чём-либо или сердимся на него, спокойно и выдержанно объясняем, почему, но ни в коем случае не критикуем, тем более не применяем неприятные и оскорбительные эпитеты;

- поддерживаем в малыше уверенность, что он способен сам справиться со своими задачами, и в то же время готовы прийти на

помощь, когда это потребуется. Пусть ребёнок растёт самостоятельным, и в то же время научится просить о помощи, если это необходимо;

- развиваем в ребёнке чувство самоуважения — оно приходит тогда, когда малыш успешно осваивает новые навыки, прилагает усилия и получает видимый результат — причём не только в масштабных делах, но и в повседневной жизни: научился шнурки завязывать — молодец, помог маме вымыть посуду — умница. Обязательно хвалим его даже за небольшие успехи, благодарим за помощь по хозяйству;

- обсуждаем с ним темы наглости и скромности, поступки других, его собственное поведение в той или иной ситуации. Пусть малыш поймет, что иногда пропустить лучше, чем оттолкнуть, но и когда толкают, не нужно молчать;

- если ребёнок растёт в семье один, то важно научить его делиться — с мамой, папой, другими детьми. Чаще приглашаем ребят на угощение, поощряем, когда ребёнок делится с ними конфетами, игрушками. Это закладывает позитивную программу на всю дальнейшую жизнь;

- уделяем побольше внимания своим собственным нуждам — ребёнок воспримет ту же модель поведения, научится думать о себе, заботиться о своём душевном и физическом благополучии, а также станет внимательным к другим людям, научившись уважать их потребности.

Наталья БУЛАТОВА,
кандидат
психологических наук



10 ПРИЗНАКОВ ИДЕАЛЬНОГО ТОРТА

Эксперты в «сладких удовольствиях» считают, что идеальный торт для ребёнка должен быть...

Безопасным. Если вы хотите заказать десерт у частного мастера, уверены ли вы, что торт готовили на чистой кухне, чистыми руками? Сэкономив на продуктах, родителям нередко предлагают опасные для здоровья десерты.

Совет: пусть лучше ваш праздничный торт будет несколько дороже, но сделан на производстве.

Вкусным. Использование толстых слоёв бисквита, плотных, почти твердых фактур с небольшими промежутками маслянистого крема мешает раскрыться вкусу и делает многоярусные гиганты праздничным декором, а не угощением.

Совет: Двухъярусный торт — оптимальное соотношение слоёв, при котором возможно сохранить и красоту, и нежность.



Красивым. Фотографиями неудавшихся шедевров кулинарного искусства пестрит интернет. Конечно, это смешно, но только до тех пор, пока это не ваш именинный торт!

Совет: праздничный десерт должен быть изящным и оригинальным.

Подходящим по размеру. Размер и вес торта зависит от того, на какую компанию вы рассчитываете.

Совет: для уютного семейного праздника подойдёт и небольшой тортик. А вот если будет веселиться целый класс, то одним десертом не обойтись.

С любимой начинкой. Папа любит орехи, мама — малину, а ребёнок — шоколад. Угадайте, какой должна быть начинка торта в день рождения? Конечно, шоколадной.

Совет: Не забывайте: прежде всего, нужно учитывать вкусы виновника торжества!



Свежим. Десерт должен быть свежим, иначе крем может растечься, бисквит чересчур сильно пропитается начинкой и станет слишком влажным, а ягоды заветрятся.

Совет: уточните, когда собираются готовить ваш торт.

Сезонным. Зимой вам ни за что и нигде не найти ароматной и сладкой клубники. А летом плотный шоколадный бисквит никак нельзя назвать освежающим.

Совет: выбирайте торт по сезону.

Сделанным из качественных продуктов. При приготовлении торта могут быть использованы только свежие ингредиенты, отобранные самым тщательным образом.

Совет: заказывая торт, уточните у родителей маленьких гостей, нет ли у кого-то аллергии на мёд, орехи или шоколад.

Без добавок. В десерте не должно быть никакой химии. Детский торт — это натуральное и вкусное кондитерское изделие.

Совет: Ешьте десерты в «АндерСоне». Ведь у нас они ещё полезные.

Быстро съеденный. Скорость поедания торта прямо пропорциональна его вкусности. И если дети смели десерт с тарелок, не успев моргнуть, будьте уверены — торт был идеальным.

АндерСон®
семейные кафе & кондитерские

ПЕРВЫЙ МЕСЯЦ

Вот он лежит перед вами – крошечный, беспомощный, и такой родной. Прошёл уже месяц, и, конечно же, ваш малыш изменился за это время. Он подрос на 3 сантиметра, прибавил в весе 250–350 граммов, на 1 сантиметр увеличилась окружность его головы. Эти цифры примерные, обычно чем меньше ребёнок при рождении, тем быстрее он растёт и набирает вес.



■ Физическое развитие

Новорождённый производит беспорядочные движения ручками и ножками, приведёнными к телу. В вертикальном положении не удерживает головку, а в горизонтальном – ещё не поднимает её. Его нужно выкладывать на животик несколько раз в день, сначала – на 1 минуту, затем – на 2–3 минуты. Здоровый новорождённый много спит. Всё, что он умеет, происходит благодаря безусловным рефлексам, и главный рефлекс – сосание – особенно выражен перед кормлением. К концу месяца периоды бодрствования могут быть достаточно длительными, а малыш, лёжа на животе, пытается поднимать и удерживать головку.

■ Психическое развитие

Известно, что отсутствие или дефицит общения вызывают у здоровых от рождения детей тяжёлое нарушение как психического, так и физического раз-

вития, поэтому взрослым нужно как можно больше общаться со своим малышом. Взаимодействие новорождённого с взрослыми имеет своеобразную особенность. Младенец плачем сигнализирует о своём неблагополучии, не адресуясь к конкретному человеку; не ищет его, а кричит как бы в пространство. После устранения причины дискомфорта малыш успокаивается и никаких действий, направленных на продолжение общения, не совершает.

Однако со второй-третьей недели жизни, ребёнок начинает фиксировать взглядом лицо взрослого, а затем и глаза. Взгляд в глаза – первый признак зарождающегося общения. Ведь адресуя младенцу любовь, выраженную в нежных словах, осторожных, мягких действиях, чуткости к сигналам дискомфорта, взрослый погружает малыша в «поток общения», прививая ему вкус к ласке, доброжелательному отношению. У крохи появляется потребность в эмоциональном общении. Установлено, что если взрослые не разговаривают с ребёнком с первых дней жизни, мало уделяют ему внимания, то и появление взгляда в глаза отмечается гораздо позднее, и сроки возникновения общения у младенца задерживаются.

При правильном воспитании новорождённый к концу первого месяца в ответ на обращение взрослого не только замрёт, глядя ему в глаза, но и улыбнётся. Такая улыбка, появляющаяся в ответ на обращение при взгляде в глаза, называется «социальной». Это очень важный момент в психическом развитии ребёнка.

В процессе эмоционального общения активно происходит и предречевое развитие ребёнка. Младенцы предпочитают особую речь, так называемый «бэби-ток», с которой обычно взрослые обращаются к маленькому ребёнку. Это нежные высокоintonированные звуки, с отчётливыми акцентами, обязательно с выраженной адресованностью к малышу. Безадресная речь, не включенная в общение (например, магнитофонная запись или речь по радио), не только не способствует предречевому развитию, но и притупляет чувствительность к ней ребёнка.

■ Игры и игрушки

На этапе новорождённости малышу целесообразно предлагать игрушки и предметы для зрительного и слухового восприятия: положить в кроватку мягкую куклу или поставьте неваляшку так, чтобы в момент бодрствования малыш мог видеть лицо куклы; на бортик кроватки повесьте яркую пелёнку с узорами или разноцветные ленты, лоскуты, прикрепите погремушку.

В периоды бодрствования ребёнку можно предложить простые «упражнения».

- Возьмите яркий или блестящий предмет (неваляшку, колокольчик, ложку) и, медленно перемещая его по горизонтали перед глазами младенца, постарайтесь «зацепить» его взгляд.

• Когда малыш научится следить за предметом, можно попробовать приближать и удалять игрушку — это упражнение способствует развитию зрительной конвергенции. К концу первого месяца большинство младенцев уже могут сосредоточенно смотреть на вращающийся модуль или игрушку, подвешенную на резинке.

В этот период жизненное пространство малыша не должно ограничиваться кроваткой и пеленальным столом. Когда кроха бодрствует, выкладывайте его в манеж или на большую

тахту, расставляйте вокруг игрушки, привлекайте к ним его внимание. Носите малыша на руках, бережно поддерживая головку, по всей комнате, выходите с ним в другие комнаты, на кухню.

■ Питание

Лучшее питание для крохи — грудное молоко. До определённого возраста оно почти полностью покрывает все потребности ребёнка в питательных веществах, содержит защитные вещества.

Здорового новорождённого прикладывают к груди сразу после рождения. В дальнейшем кормят каждые 2–2,5–3 часа, продолжительность кормления составляет 20–30 минут. Общее число кормлений — 6–10 раз в сутки без ночного перерыва. Необходимое количество молока для месячного малыша — 1/5 массы тела (600–900 мл). Кормить ребёнка грудным молоком можно до 18 месяцев, постепенно вводя прикорм и сохраняя кормление грудью в ночное и утреннее время.



ТРУДНОЕ ВРЕМЯ

В художественной литературе детство часто называется безоблачным. Однако период от рождения до школы — один из самых сложных. Он буквально насыщен «кризисами». И не случайно этому этапу посвящена целая наука — дошкольная педагогика.

Что же такое возрастной кризис? Состояние, когда человек переходит на другой уровень развития, которое порождает противоречие между тем, что человек достиг, и тем,

что он желает и может потенциально достигнуть. Понятно, что это не самое лёгкое время.

У детей раннего возраста кризисов три. Почему так много приходится на небольшой пе-

риод жизни? Это связано с высокой интенсивностью развития.

Для маленького ребёнка каждый день приносит новые открытия, он наполнен желаниями познания нового, амби-

циями, его переполняют чувства.

Первый кризис — рождение. Психоанализ рассматривает рождение как психотравму, и то, как это происходило, влияет на жизнь взрослого человека. Например, психологи видят взаимосвязь между боязнью закрытых помещений и асфиксией при рождении.

Кризис рождения связан с отделением от матери на физическом уровне. В утробе ребёнок был одним целым с мамой. После рождения, будучи уже самостоятельным организмом, психологически малюток крайне зависим от неё.

■ Один...

Ребёнок, оставленный матерью сразу после рождения, способен даже отказываться от пищи. В то время, как младенец, не получающий материнского молока, но находящийся рядом с мамой, с большим удовольствием принимает бутылочку со смесью. Это явление называют госпитализмом, а отказ матери от ребёнка материнской депривацией — лишением. Конечно, государство не бросит ребёнка на произвол судьбы. За ним будут ухаживать постоянно меняющиеся посторонние люди, формально выполнять свои функции: кормить, мыть, переодевать. Ребёнок перестанет развиваться и психически и физически. Ему не к кому привыкать, проявлять привязанность, некого любить. Он не будет чувствовать себя нужным и без мамы лучше бы просто умереть. Хотелось, чтобы все несостоявшиеся матери помнили об этом.

■ Живое сердце

Но будущее ребенка не всегда так мрачно. Среди медиков, и врачей, и медсестёр, обяза-

тельно найдутся люди, которые уже с первых дней новорождённого будут стараться подарить свою любовь. Я сама видела, как они постоянно берут таких малюток на руки, разговаривают с ними, приглашают священника для совершения таинства крещения, и малыш оживает. Затем, его переводят в дом малюток, где приёмные родители, а таких людей сегодня немало, просмотрев данные о нём, приезжают с ним знакомиться. Конечно, все эти события не проходят бесследно для психики ребёнка, но их последствия преодолимы.

■ Главное — не торопиться

В период новорождённости существуют некоторые способы успокоить ребёнка, основанные на безусловных рефлексах. Безусловный рефлекс — это то, что ребёнок умеет с самого рождения. Поэтому он воспринимается как чудо, ведь не надо ничему обучать. Одними из самых важных рефлексов являются возможность принимать пищу, а также хватательный. Положите в середину ладони палец, и кроха сожмёт его достаточно крепко. Чтобы он прекратил плакать и заснул, попробуйте подуть на лобик. Если дотронуться до щеки ребёнка, он повернёт головку в ту сторону, куда вы прикоснулись. Он успокаивается и засыпает, если создать так называемый «белый шум» или пошелестеть страницами книги, смять бумагу.

После рождения ребёнок считается новорождённым, и так продолжается до 1-го месяца, по мнению отечественных учёных, или до двух месяцев, по оценкам зарубежных. По

другим периодам развития таких расхождений во мнениях не наблюдается. Почему так? Нашим учёным важно физическое развитие, поэтому период новорождённости считается завершённым, как только ребёнок научится держать головку самостоятельно. Для зарубежных учёных важным является не только физическое развитие, но и психологическое. Хотя, как мы понимаем, физическое развитие и психическое взаимосвязаны. Поэтому умение удерживать голову не является для них достаточным. А вот «комплекс оживления», происходящий в два месяца, это уже действительно существенное явление в психологической жизни потому, что свидетельствует о том, здоров ли ребёнок психически.

«Комплекс оживления ребёнка» — совокупность его ответных реакций на ласковое обращение близкого взрослого, что выражается в улыбке, гулении (вокализации, произношение гласных звуков нараспев) и активном приветствовании с помощью ручек и ножек. Это означает, что ребёнок вас узнал и рад вам. Если малыш вас приветствует, это означает, что он вас видит и слышит ваш голос, значит, все эти функции — зрение и слух — у него сохранены, а само появление «комплекса оживления» свидетельствует о том, что интеллект ребёнка развивается правильно. Теперь ваш малыш уже не новорождённый, а младенец.

Светлана КАХНОВИЧ,
доктор педагогических наук

О дальнейших этапах развития младенцев и детей дошкольного возраста читайте в следующих выпусках журнала.

В САДИК И В ШКОЛУ БЕЗ ПРОБЛЕМ

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.

Часто ситуацию усугубляют изменения в питании и стрессы. Задержка опорожнения кишечника и скопление большого объема плотного стула приводит к растяжению толстой кишки. Постепенно снижается её чувствительность, ослабевают мышцы. Может развиваться недержание. Большое значение в лечении запора имеет понимание и внимание родителей к этой проблеме. Не стоит ругать ребёнка, необходимо помочь ему поверить, что проблема решаема, и всячески сглаживать «острые углы», которые могут возникнуть в процессе лечения запора. Ребёнка следует приучить регулярно посещать туалет, организовать правильное питание и занятия физкультурой. Если всё же запоры возникли, надо срочно обратиться к специалисту с целью разработки программы мероприятий по лечению и профилактике запоров.

Большое значение в лечении запора играет правильное питание. Детям рекомендуется употреблять пищу, богатую растительными волокнами, основным источником которых являются отруби злаковых, ряд овощей и фруктов. Рекомендуется рассыпчатая пища, мясо «куском». Обязателен «объемный» завтрак. Отруби надо добавлять во вторые и третьи блюда, предварительно заливая их крутым кипятком и отстаивая в течение

20 минут, или применять в промежутках между едой, запивая большим количеством жидкости. Для детей школьного возраста общее количество жидкости при приеме отрубей должно быть не менее 1,5 литра в сутки. Прием утром за 30 минут до еды полстакана теплой воды поможет разбудить кишечник вашего ребёнка. Для усиления послабляющего эффекта возможно добавление в рацион ребёнка меда, увеличение потребления соков, содержащих сорбит: сок из сливы, груши, абрикоса, персика и яблок.

Параллельно с организацией режима питания проводятся лечебные мероприятия, которые условно можно разделить на два

этапа. Цель первого — добиться очищения кишечника, а на втором проводится поддерживающая терапия, чтобы восстановить нормальную работу кишечника и добиться регулярного и мягкого стула.

Для этих целей обычно используются слабительные препараты, но не все препараты подходят для детей. Дюфалак® может применяться у детей с самого рождения. Он не содержит никаких вредных примесей и обладает благоприятным профилем безопасности. Дюфалак® лечит запор и восстанавливает физиологически правильную работу кишечника, обеспечивая ежедневный стул. И что крайне важно — его можно принимать так долго, как это необходимо*.

* Алеева Э.И. Опыт использования препарата Дюфалак® у детей с функциональными запорами. Вопросы современной педиатрии, 2002, том 1, №2

RUDFL161190 от 19.08.2016

Краткая инструкция по применению препарата Дюфалак® сироп МНН, ласулола. Регистрационный номер: П N011717/02. Показания к применению: запор, раздражение стула в медицинских целях, печеночная энцефалопатия у взрослых. Противопоказания: галактоземия, непереносимость лактозы или фруктозы, дефицит сахаразы или глюкозо-галактозы, мальабсорбция. С осторожностью: растительная энцефалопатия; аллергия; аллергия на лактозу. Применение при беременности и в период грудного вскармливания: можно применять в эти периоды. Способ применения и дозы: внутрь. Взрослые и подростки для лечения запора: разовая доза — 15 мл, подерживающая — 15-30 мл; дети 7-14 лет: разовая доза — 15 мл, подерживающая — 10-15 мл; дети 1-6 лет: начальная и подерживающая дозы — 5-10 мл; дети до 1 года: начальная и подерживающая дозы — до 5 мл. Побочные эффекты: со стороны желудочно-кишечного тракта: диарея, метеоризм, боль в области живота, тошнота, рвота. Нередко все побочные эффекты проходят в инструкции по медицинскому применению. Предупреждения: возможна боль в области живота и диарея. Лечение: прекращение приема препарата или уменьшение дозы. Взаимодействие с другими лекарственными препаратами: исследования не проводились. Скорые указания: при лечении печеночной энцефалопатии обычно назначают более высокие дозы препарата, и содержание в нем сахара должно учитываться в отношении пациентов с сахарным диабетом. Вниманию на способность к управлению автомобилем и другими механизмами: может оказывать незначительное влияние на способность к управлению автомобилем и механизмами.

Рег. Номер П N011717/02



На правах рекламы



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ПЕРВООТКРЫВАТЕЛЬ

ОСОБЕННОСТИ ЛИЧНОСТИ ОТ 8 МЕСЯЦЕВ до 2,5 ЛЕТ

Вовремя поддержать и вовремя ограничить, понять, где подтолкнуть, а где удержать, когда не вмешиваться – в этом и состоит искусство воспитания. С самого рождения малыш проходит важные возрастные этапы. И в каждом из них формируются базовые черты личности. Какой она будет – во многом зависит от нас.

Мамам и папам очень важно понимать, что характерно для определённого периода развития. В раннем детстве ведущая деятельность которой лучше всего происходит развитие, – манипулятивная. Ребёнок развивается, осваивая окружающий мир. Ведь как только малыш начинает ползать, для него открываются новые возможности. Раньше, чтобы оказаться рядом с такой замечательной яркой штучкой, в которую иногда ставят цветы, приходилось звать маму. И, конечно же, она не всегда догадывалась, что идти надо именно к этой манящей красоте. А теперь можно наконец-то ползти куда хочешь и трогать, бить, облизывать, мять, ронять, поднимать, тянуть, грызть что угодно. Ну или почти что угодно.

■ Дай поиграть

Вы, наверное, замечали, что в этот период дети очень редко играют с игрушками, скорее их привлекает всё, с чем «играют» взрослые. Краны в ванной, посуда, папины инструменты, компьютер, дедушкины газеты, косметика. Ребёнок очень любо-

пытен и иногда похож на обезьянку, копирующую всё, чем занимаются окружающие.

В этой исследовательской деятельности закладываются такие важные качества, как уверенность в себе, самостоятельность, любознательность. Но только в том случае, если рядом

находится взрослый, который понимает особенности возрастного этапа и создаёт благоприятные условия для исследовательской самостоятельной деятельности.

Как формируются уверенность, самостоятельность и любознательность? Для начала давайте попробуем представить, что происходит «внутри» маленького человека. Он увидел (услышал, ощутил) что-то, что его заинтересовало. Это рождает во всём теле импульс к движению, направленному к этому предмету. Далее ребёнок исследует





Ребёнок этого возраста очень любопытен и иногда похож на обезьянку, копирующую всё, чем занимаются окружающие.

на середине стола. Мама всё это время краем глаза наблюдает за манипуляциями ребёнка, когда дочка что-то ей показывает, комментируя происходящее: «Да, большая кастрюля». Чтобы достать половник, девочка начинает тянуть за край скатерть, и на неё падает тарелка, стоящая на краю. Это довольно больно, и Оля с рёвом кидается к маме. Мама обнимает её и, немного покачивая, озвучивает происходящее с сочувствием: «Да больно, обидно». После того, как дочка затихла, мама спрашивает: «Что ты хотела?» Дочка, обиженно сопя, показывает на половник. Мама: «Взять половник?» Дочка кивает. Мама говорит: «Смотри, как это делается: поддвигаешь стульчик, давай двигай. Вот. А теперь залезай. Взяла? Теперь слезай. Нет, сначала ножку вниз. Замечательно. Давай ещё попробуем?!» И мама с дочкой ещё раз «репе-

дует желанный объект самыми разными способами и, насытившись, переключается на другое.

■ В нужное время в нужном месте

Где важно участие взрослого?

Во-первых, в создании безопасной и интересной среды. Для этого все опасные и важные вещи переставляются туда, куда ребёнок не может дотянуться. А всё, что можно исследовать перемещается на нижние полки.

Во-вторых, в поддержке исследовательского импульса ребёнка. Иногда ему нужна наша помощь, чтобы куда-то влезть, а иногда просто ощущение, что взрослый где-то недалеко и в нужный момент придёт на помощь.

В-третьих, поддержка в трудных ситуациях. Когда что-то не получается или когда ребёнок упал. И потому, что на ногах ещё не очень устойчиво стоят, и потому, что исследование невозможно без некоторых болезненных моментов. Роль взрослого в том, чтобы утешить и предложить продолжить то, что не получилось, показать, как можно поступить иначе.

Оля активно бродит по кухне, мама готовит еду. Девочка уже построила башню из кастрюль и хочет дотянуться до половника, который лежит

Папа может

Сразу после появления на свет для ребёнка нет важнее материнской заботы и ласки. Но после того, как малышу исполнится год, роль отца в воспитании становится всё важнее. Сайт NewParent указывает на самые распространённые ошибки, которые допускают папы и дочерями. Специалисты указывают на чрезмерную серьёзность отцов. Папы боятся выглядеть нелепо, поэтому разговаривают с детьми своим обычным низким голосом, никогда не сюсюкают. Но по мнению Харви Карпа, автора книги «Самый счастливый малыш в квартале», для детей в возрасте от 1 до 2,5 лет более комфортно и приятно слышать мягкий и высокий тон голоса. Во-вторых, во время детских капризов отцы ведут себя чрезмерно жёстко и давят на ребёнка. Это может привести к тому, что малыш будет просто бояться.

Многие отцы вообще устраняются от воспитания и общения с малышом, особенно если сначала возникли проблемы. Они предоставляют матерям заниматься детьми, надеясь наверстать в будущем. Это очень серьёзная ошибка, грозящая в будущем сложностями во взаимопонимании с подрастающим поколением.

Источник: newparent.com

Дети воспринимают реальность на эмоционально-телесном уровне

тируют залезание. Мама уже старается не помогать. Дочке нравится новое ощущение. Она снова кладёт половник на стол и снова залезает и слезает уже сама.

Как же в подобных взаимодействиях формируется уверенность в себе и самостоятельность? В основе этих качеств лежит базовое, усвоенное на телесно-эмоциональном уровне ощущение, что наши импульсы к действию «хо-

рошие». Что наше желание что-то сделать — замечательное. И что даже если в процессе деланья будут какие-нибудь сложности — это не страшно, всегда можно найти другие варианты. И все эти ощущения закладываются именно в этом возрастном периоде благодаря взрослому, находящемуся рядом. Если он действительно радуется и одобряет активную деятельность крохи по исследованию этого мира и своих возможностей.

ПРОБИОТИК ДЛЯ МАЛЫША

Среди детишек раннего возраста есть те, кто требует повышенного внимания. Мамино здоровье во время беременности, трудные или оперативные роды, недоношенность, отсутствие или слишком короткий период грудного вскармливания – всё это может стать причиной будущих проблем со здоровьем.

Огромное влияние на деятельность организма оказывает кишечная микрофлора. От неё во многом зависит состояние новорождённого малыша и ребёнка в будущем. Именно микрофлора в значительной мере определяет, как будет функционировать пищеварительный тракт ребёнка, его иммунная, эндокринная и нервная системы.

Воздействие ряда факторов на кишечную микрофлору может оказать отрицательное действие на организм младенца, сделать его уязвимым. Первыми сигналами неблагополучия могут быть сбои в работе кишечника: малыша начинают беспокоить газики, учащается или, наоборот, урежается стул, могут появиться срыгивания, снижается аппетит, замедляется прибавка в весе.

■ На что обратить внимание?

Внимательным родителям надо знать о факторах риска, которые приводят к нарушению здоровья ребёнка. В первую очередь, проблемы во время беременности, преждевременные или оперативные роды, если кроха получал антибиотики, был лишён маминого молока или период груд-

ного вскармливания был коротким и ребёнок начал рано получать искусственную смесь.

■ Как помочь?

Зная уязвимость организма таких детишек, необходимо продумывать меры, чтобы их поддержать в период становления микрофлоры. Препараты – пробиотики, содержащие полезные бактерии, помогут микрофлоре правильно сформироваться и осуществлять её важнейшие функции: защитную, пищеварительную и иммунную.

Так для детей с рождения до двух лет создан специальный пробиотик в форме капель, содержащий хорошо изученный штамм бифидобактерий ВВ-12. Это «Линекс для детей» капли. Он поддерживает формирование микрофлоры кишечника детишек из групп риска. Бифидобактерии ВВ-12 в «Линекс для детей» капли устойчивы к воздействию кислой среды желудка и сохраняют свою жизнеспособность на протяжении всего пищеварительного тракта, оказывая

своё благотворное действие. Пробиотик не содержит лактозы, глютена и пальмового масла, что обеспечивает ему высокую степень безопасности для ребенка.

«Линекс для детей» капли – можно смешать со смесью, молоком, соком или пюре. Единственное условие – температура питания не должна превышать 35°C. Препарат «Линекс для детей» капли нужно принимать по 6 капель в день, а экономичный флакон всегда можно взять с собой, поскольку не требует хранения в холодильнике. Все эти свойства делают важным его присутствие в домашней аптечке для помощи детям первых двух лет жизни.

www.linex.su

На правах рекламы



⇒ **НОВИНКА** ⇒

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

RU.77.99.11.003.E.007 от 01.02.16

RU1609520308

SANDOZ A Novartis Division

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

КАК СНЯТЬ НАПРЯЖЕНИЕ



Ранний возраст — период в развитии, который характеризуется повышенной эмоциональностью. На любое событие ребёнок реагирует чрезмерно: радуется, обижается, злится. Малыши ещё не могут контролировать силу своих чувств и справляться с ними. Поэтому любая стрессовая ситуация, будь то развод родителей, отсутствие мамы в тот момент, когда он проснулся, поход

стрируют импульсивное, неуравновешенное поведение. Игры на релаксацию успокоят, помогут выразить эмоции адекватным способом, снимут мышечное напряжение. Они полезны для очень тревожных детей, так как способствуют снятию мышечных зажимов.

Малыши очень любят бегать, прыгать, но не всегда, почувствовав усталость, в состоянии остановиться. Релаксационные

и уже совсем не хочет спать. В этот момент помогут игры на релаксацию: выровняют дыхание, успокоят, расслабят мышцы и подготовят ко сну.

После подвижной игры предложите малышу превратиться в «колобка». Ложитесь вместе на пол, выровняйте дыхание и покатайтесь по полу, как колобок, из стороны в сторону.

Эти игры следует проводить хотя бы один раз в день. Инструкции произносятся мягким, спокойным, неторопливым голосом. Самые простые варианты упражнений можно начинать с 1,5 лет.

Релаксационные игры обычно очень нравятся детям, учат их слушать инструкции, контролировать тело, справляться с отрицательными эмоциями, настроиться на позитивный лад.

Маленькие дети не всегда, почувствовав усталость, в состоянии остановиться

в детский сад и многое другое, может привести к психо-эмоциональному напряжению. Одни дети в таких ситуациях замыкаются в себе и отказываются от общения, другие, более возбудимые по своей природе, демон-

игры тренируют самоконтроль и помогают быстро погасить возбуждение после подвижных игр.

Часто встречается ситуация, когда папа приходит вечером домой и активно играет с ребёнком. Малыш перевозбуждается



Итак, начинаем расслабляться.

«Деревья качаются»

Предложите ребёнку показать, как качаются деревья. Ребёнок встаёт, расставив ноги в стороны на ширине плеч. Руки поднимает над головой и плавно раскачивает ими из стороны в сторону под звукоподражание «шшш-шшшш-шшшш» (на каждое качание).

«Щенок отряхивается»

Предложите малышу показать, как отряхивается щенок после купания. Обратите его внимание на то, что щенок отряхивается всем телом — от носа до хвоста. «Отряхнитесь» вместе!

Попросите ребёнка сжать в руке карандаш, «выжать лимон», а потом расслабить руку.

«Самолёт летит, самолёт отдыхает»

Превращаемся в самолёт. Малыш поднимает руки, как крылья, напрягает их (потому

что нужны сильные крылья, чтобы самолёт летел). Стоя на месте, изображает самолётик, двигает «крыльями», затем опускает их — самолётик прилетел, крылья устали и хотят отдохнуть.

«Любопытная Варвара»

Любопытная Варвара смотрит влево, смотрит вправо,
А потом вперёд — тут немного отдохнет.

Шея не напряжена и расслаблена...

А Варвара смотрит вверх — выше всех, выше всех!

Возвращается обратно — расслабление приятно.

Шея не напряжена и расслаблена...

А теперь посмотрим вниз — мышцы шеи напряглись!

Возвращение обратно — расслабление приятно.

Шея не напряжена и расслаблена...

«Воздушный шарик»

Предложите ребёнку представить, что он превратился в воздушный шар.

Вот так шарик надуваем и рукою проверяем (глубокий вдох).

Шарик лопнул, выдыхаем, наши мышцы расслабляем.

Дышится легко, ровно, глубоко.

«Зайка скачет»

Имитируйте движения по тексту вместе с ребёнком.

Зайки скачут: скок, скок, скок,
На зелёный на лужок.

Маленькие зайчики

Прыгают как мячики.

Сели зайки все в кружок,

Роят лапкой корешок.

Травку щиплют, кушают,

Осторожно слушают,

Не идёт ли волк? (Сжались в комок, внимательно смотрим по сторонам.

Зайки скачут: скок, скок, скок,
На зелёный на лужок.

Маленькие зайчики

Прыгают, как мячики.

Зайки скакали, ножки устали,

На травку прилегли.

Лапки зайки вытянули, солнышко светит, зайчишек греет. Ласковый ветерок гладит зайчишек (взрослый гладит ребёнка).

Глазки у зайчат закрываются, спят зайки. Отдохнули зайки, вытянули лапки, глубоко вздохнули и открыли глазки.

Перед сном можно напевать ребёнку колыбельную, ведь это тоже способ релаксации, например:

Нашим пальчикам спать пора,
Нашим ручкам спать пора,
Нашим глазкам спать пора,
И волосикам спать пора.

Нашим ножкам спать пора,
И животу спать пора,

Спинке тоже спать пора,
Лобу тоже спать пора.

Малышам всем спать пора!

Не забывайте в такт стихам поглаживать малыша.

Екатерина ГЛАДКОВА,
педагог

РАСТИМ РОДИТЕЛЕЙ



«Ветер перемен» быстро превратился в ураган и обрушился на святая святых – семью. Однако природа распорядилась так, что маму и папу не может заменить никто. Семья здоровая и нравственная – это основа человеческой цивилизации. Если перейти от глобальных проблем к отдельной жизни, то как воспитать детей, чтобы потом нянчить внуков?

Современная семья находится сразу под несколькими «прицелами». Если советские родители опасались влияния улицы, то сегодня ребёнка могут «похитить» прямо из родного дома. Речь, конечно, идёт о душе. Как ни странно, хотя быт стал намного комфортнее, жизнь усложнилась: воспитание детей требует мобилизации всех ресурсов. Не просто приходится родителям.

■ Когда начинать

Дошкольное детство является первым этапом формирования

готовности к материнству и отцовству. В этом возрасте ребёнок учится примерять на себя различные роли, а игры в «семью» и в «дочки-матери» очень важны для воспитания будущей мамы. К примеру, по тому, как девочка играет в «семью», как обращается со своими куклами, можно понять, что она впитала из семейной атмосферы. Подготовка к семейной жизни связана, с одной стороны, с полоролевым развитием и полоролевой идентификацией с родителями. С другой стороны, она связана с

тем, какие семейные ценности формируют взрослые у маленького человека.

■ Рождение «Я»

У ребёнка к полутора годам с появлением категории «Я» в сознании и речи формируется и осознание своей половой принадлежности. Понимание того, что он мальчик или девочка, впервые приходит на втором году. И хотя ребёнок знает свой пол, он ещё не умеет объяснить, почему он считает себя мальчиком или девочкой. Игры в «семью» по-

являются у детей на третьем году. В этом возрасте обнаруживаются анатомические различия между мальчиками и девочками. На четвёртом году появляются вопросы о том, как он родился, ребёнок в этом возрасте различает людей по полу, но опирается при этом на внешние признаки (одежду, длину волос и прочее), ещё не различает особенности поведения мужчин и женщин. При появлении в возрасте от 4 до 6 лет вопросов об отношениях мужчины и женщины давайте такие правдивые ответы, которые бы соответствовали уровню развития ребёнка. Ответ взрослого не должен выходить за рамки заданного вопроса.

Подавляющее большинство и девочек и мальчиков осознают неизменность своей половой принадлежности к пяти годам. С этого момента наступает период романтического обожания и влюблённости, при этом у девочек в поведении появляется кокетство. Понимание неизменности пола закрепляется в пологолевом поведении к концу дошкольного возраста, а нарушения полоролевого поведения у дошкольника сказываются на отношении к нему сверстников. К примеру, отмечено, что мальчики с 5–6 лет отвергают тех, которые ведут себя как девочки.

■ Сбой в программе

Нарушение полоролевого развития начинается с несовпадения ожиданий родителей в отношении пола будущего ребёнка, что значительно чаще проявляется в отношении девочек. Если на месте девочки родители хотели бы видеть мальчика, в семейном воспитании могут быть следующие особенности:

- родители называют девочку именем, которое подходит и для мальчика: Саша, Лера, Женя, Валя;

Такое отношение к девочке, на месте которой члены семьи хотели бы видеть мальчика, не проходит бесследно и впоследствии проявляется в поведении следующим образом:

- выбирает игрушки, которые характерны для мальчиков, тем самым реагируя на одобрение такого выбора со стороны родителей;
- предпочитает занятия, которые скорее будут интересны мальчикам: например, секции борьбы;

Большинство и девочек и мальчиков осознают неизменность своей половой принадлежности к пяти годам

- члены семьи поощряют поведение, характерное для мальчика: будь сильной, смелой;

- покупают игрушки, в которые предпочитают играть мальчики: машинки, кораблики, пистолеты.





- преимущественно выбирает внешние атрибуты мальчика: причёска — короткая стрижка, одежда — брюки, рубашки, шорты.

■ Кроха сын пришёл к отцу

В дошкольном возрасте происходит первая полоролевая примерка. Поэтому так важно видеть малышу и мужскую, и женскую роль. От того, как способен ребёнок воспринимать себя на месте других, зависит его ролевая идентификация с мамой или папой.

Эта способность формируется к 5 годам и связана с когнитивным и эмоциональным развитием. Потребность в отождествлении (идентификации) с родителем того же пола, который является для ребёнка эталоном, становится заметной к 6–7 годам. К родителю противоположного пола проявляется чувство любви. То есть, формируется комплекс семейных отношений в виде эмоциональной привязанности к одному из родителей, обычно другого пола, и идентификации с родителем того же пола. Возраст наибольшей чувствительности к влиянию родителя того же пола составляет у

мальчиков 5–7 лет, а у девочек 3–8 лет. Мальчик идентифицирует себя с отцом в мужской роли, а девочка идентифицируется с матерью в женской роли. При этом мальчик постигает особенности женской роли в семье через восприятие внешнего вида и поведения матери, а девочка усваивает особенности мужской роли через образ и поведение отца.

Успешность полоролевой идентификации зависит от компетентности и престижности родителя того же пола для ребёнка, а также от наличия идентичного их полу члена прародительской семьи: дедушки для мальчиков и бабушки для девочек. Идентификация с родителем того же пола в семье сопряжена с эмоционально тёплыми отношениями с родителем другого пола. Культивирование одним из родителей своего авторитета и эмоциональное приближение к себе ребёнка в ущерб отношениям с другим родителем могут уменьшать интенсивность процесса идентификации и приводить к заострённому самоутверждению ребёнка среди сверстников.

Нами было обнаружено, что практически в каждой четвертой неполной и функционально неполной семье (когда в семье есть два родителя, но один из них по тем или иным причинам не участвует в воспитании) у детей имеются нарушения в полоролевом поведении. В дошкольном детстве ребёнка чаще всего из семейного воспитания выпадает отец, что создаёт условия для нарушений полоролевой идентификации у мальчиков.

При нарушении полоролевой идентификации у мальчиков после 5 лет сохраняется выбор роли матери в играх в семью. Необходимо обратить внимание на

Просто игра...

Процесс половой идентификации ребёнка начинается в полтора года и длится несколько лет. На что следует обратить внимание родителей в это время? Специалисты в области семейной психологии утверждают, что желание вести себя не в соответствии со своим полом возникает приблизительно в 5–6 лет. Для большинства детей это просто игра, определённый этап развития половой идентификации. Родителям не стоит сильно переживать по этому поводу, так как этот этап быстро проходит. Другое дело, если такие «игры» затягиваются, если малыш играет в переодевания в противоположный пол втайне от родителей. Здесь имеется возможность нарушения половой идентификации. Это повод обратиться к специалисту: ведь неприятие своего пола может быть симптомом серьёзных психологических проблем или так называемого детского трансвестизма. Специалисты рекомендуют в таком случае не наказывать детей, но и не поощрять ребёнка в таких играх.

Источник: Child development journal

то, какую роль выбирает ребёнок, когда играет в «семью» или задать ребёнку вопрос: «Если бы ты играл в игру «семья», кем бы ты стал в этой игре? Кого бы ты стал изображать? Маму, папу, себя? Папу, себя, маму? Себя, папу, маму?» Мальчики с пяти лет, а девочки с трёх лет обычно выбирают роль родителя того же пола, обнаруживая возрастную потребность в ролевой идентификации с ним. Если же ребёнок в данном возрасте выбирает роль родителя другого пола или выбирает роль себя, то это может означать наличие проблем в отношениях с родителем того же пола или обоими родителями.

Елена АЛЕКСЕЕВА,
кандидат психологических наук

О том, как формируются семейные ценности, мы поговорим в следующем номере журнала.

МАЛЕНЬКИЕ ЗАЩИТНИКИ ОТ БОЛЬШИХ НЕПРИЯТНОСТЕЙ

Казалось бы, в век горячей воды и средств гигиены можно забыть о кишечных инфекциях. Но, к сожалению, острые кишечные инфекции до настоящего времени занимают ведущее место в инфекционной патологии детского возраста, уступая по заболеваемости только гриппу и острым респираторным инфекциям.

Острые кишечные инфекции — большая группа инфекционных заболеваний, вызываемых вирусами, бактериями и простейшими. Ежегодно в мире регистрируется более миллиарда «диарейных» заболеваний и около 5 млн. детей от них ежегодно умирают.

Ведущий путь передачи для детей раннего возраста чаще контакт-бытовой, у старших — пищевой или водный.

Входными воротами инфекции является желудочно-кишечный тракт. У ребёнка появляется учащённый стул, повышается температура, может развиваться инфекционный токсикоз, вплоть до инфекционно-токсического шока.

■ Что делать?

- Первым делом необходимо восполнить потери организма в жидкости и соли. Начните сразу же давать питьё каждые 5–10 минут, маленькими порциями.

- Исключите молоко — источник лактозы, и грубую растительную клетчатку (свежие овощи и фрукты). Используйте яблочное или морковное пюре. Диета необходима с первого дня болезни и в период выздоровления.

- В последующие дни необходимы рисовая каша на воде, кефир, картофельное пюре без молока и масла, сухари, протёртые вегетарианские супы.

При диарее используются пробиотики и энтеросорбенты, препараты, тормозящие моторику кишечника. Приём сорбентов способствует выведению вирусов, их токсинов и газов.

Назначение пробиотиков, таких, как Энтерол®, возможно и для предотвращения и для лечения диареи, и для восстановления после кишечных инфекций. Приём Энтерола существенно сокращает длительность диареи и восстановительного периода после диареи.¹ Препарат Энтерол® содержит дрожжевые клетки *Saccharomyces boulardii*. Энтерол® обладает прямым антимикробным действием, снижает продукцию токсинов и выводит патогенные микроорганизмы из кишечника.²

1. Шаевская Х. и др. «Использование пробиотиков в лечении острых гастроэнтеритов: позиция рабочей группы Европейского общества детских гастроэнтерологов, гепатологов и нутрициологов.» *Журнал общества детских гастроэнтерологов, гепатологов и нутрициологов*. 58 № 4, April 2014; 531-539
2. Инструкция по медицинскому применению препарата Энтерол®
3. Морс М. и Саидзиски А. *Saccharomyces boulardii* CNCM I-745 способствует восстановлению микробиоты кишечника после дисбактериоза на фоне диареи. Обзорная статья. *Клиническая и экспериментальная гастроэнтерология*. 2015 № 8 237–255

Кроме того, он восстанавливает собственную кишечную микрофлору и повышает местную иммунную защиту кишечника.³

Энтерол® используется как для лечения и профилактики инфекционной диареи, так и при диарее, вызванной приёмом антибиотиков.

При острой инфекционной диарее детям от 3 лет и взрослым Энтерол® назначают два раза в сутки по 2 капсулы (или по 2 пакетика) по 250 мг. Детям от года до 3 лет 1 капсула (или 1 пакетик) по 250 мг 2 раза в сутки.² Капсулы Энтерола можно вскрывать и смешивать с любой жидкостью или пищей. Пакетики Энтерола можно смешивать с водой, они имеют приятный вкус тутти фрутти, который очень нравится детям.

Важно, что эффективность применения препарата подтверждена рекомендациями по лечению вирусных диарей Европейского общества детской гастроэнтерологии, гепатологии и нутрициологии в 2014 году и входит в российские стандарты лечения вирусных и бактериальных диарей.¹

ООО «БИОКОДЕКС» Москва, 107045
Последний пер. д.11 стр. 1
Тел +7 (495)783 26 80



На правах рекламы

BIOCODEX

РУ П N011277, ЛП-000622, ЛП-002433

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



Вот такая ситуация. Правильно ли поступает мама? С одной стороны, правильно, так как нельзя поощрять капризы ребёнка и закреплять у него неправильный способ поведения: добиваться криком выполнения своих желаний. С другой стороны, для детей дошкольного возраста почти невозможно спокойно, без движения стоять на одном месте. Взрослые могут погрузиться в свои мысли, подумать о планах или просто, расслабившись, насладиться десятиминутной передышкой в напряжённой суете. Внимание дошкольника сосредоточено на внешнем мире: ему хочется посмотреть, потрогать, попрыгать или попить! Приучая его к томительному, пассивному безделью, мы не столько воспитываем в детях хорошие манеры, сколько пытаемся оградить мир взрослых и себя в их числе от бурной энергии ребёнка. Это занятие отнимает не меньше сил и энергии, чем общение или игра, которые сделали бы из потерянного времени маленький праздник.

В ситуации ожидания чего-либо, долгого или не очень, да ещё и в общественном месте, где необходимо учитывать интересы и возможность вмешательства других людей, родители и дети попадают довольно часто: в дороге, в поликлинике, в магазине...

Как справляются с ожиданием опытные мамы? У каждой свой способ, который подходит конкретному ребёнку. Некоторые берут с собой в дорогу маленькие книжки, головоломки, игрушку. Другие обсуждают с детьми окружающую природу: птичек, деревья.

Существует много простых развивающих игр, в которые можно играть и в помещении, и

РЕБЁНОК И ОЖИДАНИЕ

На остановке автобуса молодая женщина с двумя детьми. Старшему мальчику лет шесть, младшему — три. Дети красиво одеты, подстрижены, в руках у мамы красивый подарочный пакет: видимо, идут в гости. Старший стоит, переминаясь с ноги на ногу: автобуса нет, на солнце жарко. Младший регулярно (примерно раз в минуту) громко, возмущённо кричит, не меняя выражения лица. Мама на крик почти не реагирует, изредка бросая в его сторону: «Хватит кричать!» Через некоторое время становится понятно, что ребёнок таким образом требует купить сок в ближайшем магазине. Минут через пять в ситуацию начинают включаться стоящие на остановке женщины. Они пытаются заговорить с малышом, уговорить, пристыдить, напугать... Крик становится громче и настойчивей.



- Сосчитать, сколько автобусов останавливается на этой остановке, сколько человек ждёт транспорта, сколько красных машин проехало по улице. Для развития умения распределять внимание можно научить школьника одновременно удерживать в памяти два числовых ряда: например, одновременно считать, сколько проехало мимо красных машин, а сколько зелёных. Если у ребёнка это не сразу получается, то каждый ведёт свой подсчёт — вы считаете красные, а он зелёные. Можете даже устроить соревнование и показать пример достойного выигрыша.

будет достойным экспонатом при праздновании первого юбилея.

- Если вокруг не очень много народа, можно попрыгать на одной ножке вокруг мамы или вокруг остановки (очень помогает в холодную погоду), пройти по коридору поликлиники на носочках, а вернуться на пяточках.

- Полезно обсудить с ребёнком признаки времён года, времени суток. Как бы выглядело всё вокруг зимой, весной, летом или осенью. Как отличить утро от вечера. Что бы изменилось, если бы сейчас светило солнце (шёл дождь, наступила темнота).

на улице, и в транспорте. Вот некоторые из них:

- Найти и назвать все круглые предметы: колёса и лампы, пуговицы и буквы «о» в плакатах и названиях магазинов, крышки дорожных люков и глаза у птиц. Затем все красные предметы, неживые или на определённую букву — в зависимости от возраста. Такие игры помогают ребёнку развивать наблюдательность и увеличивают его словарный запас.

- Можно совместно придумать историю про автобус, который спешит, но что-то его задержало. Самые удачные истории и сказки можно потом записать и издать самодельную книжку с иллюстрациями. Эта семейная реликвия может пригодиться потом в качестве подарка любимым бабушке и дедушке или

Эти и другие несложные игры не только помогают развлечь малыша во время томительного для него бездействия, но и развивают его память, внимание, мышление и речь. Но все они действенны, если в игре участвует и взрослый, потому что внимание родителей, как к ребёнку, так и к окружающему миру — самый важный стимул развития.



ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АКАДЕМИЧЕСКИЙ
ЦЕНТРАЛЬНЫЙ
ТЕАТР КУКОЛ
С.В. ОБРАЗЦОВА

17 – 30 сентября

Большой зал:	17 (18-00) «Необыкновенный концерт» _____ 12+
	18 (14-00) «Конёк-Горбунок» (по сказке П.Ершова) _____ 6+
	21 (12-30) «Наша Чукоккала» К.Чуковский _____ 0+
	24 (14-00) «Волшебная лампа Аладдина» Н.Гернет _____ 6+
Малый зал:	18 (12-30) «По щучьему веленью» Е.Тараховская _____ 0+
	24 (11-00) «Кот Васька и его друзья» В.Лифшиц _____ 6+
	25 (14-00) «Кот в сапогах» Ш.Перро _____ 6+

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



Про загнанных лошадей

Дошколёнок становится первоклассником и зачастую оказывается не готов к новой ситуации.

Он уже умеет читать и считать, но то, что его оценивают и сравнивают с другими, подвергают критике – слишком суровая реальность.

Отправляя ребёнка школу, мамы и папы мечтают обеспечить лучшее образование. Это – один из показателей нашей родительской успешности. Какая школа престижнее, где иностранных языков больше, нагрузка серьёзнее и коллектив привилегированнее? Ребёнок только родился, а родители уже «взваливают на себя груз ответственности», чтобы «сделать из него человека».

К сожалению, не всегда реальность соответствует этим меч-

там. При непреодолимом желании дать своему ребёнку нечто из ряда вон выходящее, мы не всё знаем о развитии детей, основах их психологического здоровья, возможностях и способностях.

В моде – гонка за успеваемостью и успешностью. Включаясь в неё мы, взрослые, порой, не успеваем различить насущные потребности малыша, его страдания, отчаяние и боль.

Аделия, по мнению родителей, очень одарённый ребёнок.

Она прошла сложнейшее тестирование и была принята в одну из наиболее престижных школ. После уроков посещает курсы испанского языка, музыкальную школу и изостудию. Родителей только беспокоит, что девочка стала слишком плаксивой, обидчивой, склонной к истерикам.

Загружая своих чад сверх меры, мамы и папы забывают о том, что учёба в первом классе и сама по себе – большое испытание. Ребёнок ежедневно, с утра до вечера, включён в процесс обучения. «Мы этого и добивались, чтобы на всякие глупости времени не оставалось...» Почти невозможно убедить взрослых, что малышу необходимо личное, свободное время на «глупости» – игры, прогулки с подружками, раскраски и мультики. Ведь у сотрудников, знакомых и других уважаемых граждан дети тоже заняты «под завязочку» – и ничего, справляются. Какой ценой – об этом говорить не принято. Но ребёнку, тем более первокласснику жизненно необходим отдых, в том числе и ежедневные прогулки. А дневной сон? Многим ли родителям удастся сохранить его в режиме дня первоклассника? Так и получается, что здоровых ребятшек остаётся в школах всё меньше и меньше. И виной тому не только перегруженные школьные программы, но и мы с вами.

Что посоветовать? Разгрузите ребенка! Не лишайте девочку детства. Ведь мы, взрослые, оставляем за собой право на отдых, а собственных чад лишаем свободной минутки.

Итак, небольшая памятка для родителей первоклассника:

- Оставляйте детям время, которое они могут использовать по

своему усмотрению: для игр, общения, прогулок.

- Ежедневное пребывание на свежем воздухе необходимо.

- Выбирая дополнительные занятия ориентируйтесь на то, чтобы, по возможности, дети могли на них свободно двигаться, чувствовали себя комфортно.

- Выбор школы, до которой приходится «добираться на оленях» будет дополнительной нагрузкой на ребёнка. Подумайте, стоит ли останавливаться на таком варианте.

Аллан Фромм в своей «Азбуке для родителей» утверждает, что «основное воздействие на развитие ребёнка всегда будет оказывать не школа, а только родители».

Наташа до школы была на домашнем воспитании – с бабушкой. Читать научилась рано, у девочки хороший кругозор, живой интерес к окружающему миру. Учительница часто устраивает на уроках викторины, а Наташа, которая легко может ответить на любой вопрос, упорно молчит. Другие дети, даже не зная ответа, тянут руку, стремясь ответить первыми, обратить на себя внимание.

Мама расстроена: идёт соревнование не в знаниях, а в умении показать себя, перегнать, опередить. Не стоит всеми силами пытаться «переделать» ребёнка, это никому не принесет радости. У Наташи есть знания, причём на довольно высоком уровне. Есть способность к самопрезентации, которую стоит развивать. Для этого существуют **тренинги публичных выступлений, развивающие игры**, в которые можно играть дома с родными и друзьями.

Не хватает умения «работать локтями» и «идти по головам». А вот этому учить не стоит. Возможно, многие идущие в «ногу со временем» родители с этим не согласятся.

Ничего страшного нет в том, что девочка, которая хорошо отвечает у доски и пишет контрольные на отлично, не будет блистать в викторинах. Особенно, если родители сами не раздувают эту ситуацию до масштабов катастрофы и не дают ребёнку потерять уверенность в себе.

А для тренировки навыков публичного выступления родителям можно предложить несложную коллективную игру.

■ Игра в объяснялки

На карточках пишутся различные понятия. Участники игры по очереди вытаскивают одну карточку. Две минуты даётся на

подготовку небольшого «доклада» о том, что написано на карточке, причём само понятие называть не следует. Затем игрок должен выступить с речью перед остальными, а слушатели, когда он закончит речь, догадаться, какое понятие было загадано. Прерывать лектора, выкрикивать слова раньше, чем доклад будет окончен, нельзя. Для начала используйте конкретные понятия, затем попробуйте вводить более абстрактные. Такие как настроение, радость, воля.

Первоклашке предстоит осваивать новые отношения день за днём. Но и дома к нему стали относиться иначе, и к этому тоже нужно приспосабливаться. Родители становятся более требовательными, зачастую их



реакции зависят от успеваемости и оценки учителя. Многие взрослые чувствуют себя обманутыми, видя, что на самом деле их уникальному ребёнку приходится нелегко, и буквы не очень-то ровные, и что-то забыл, и где-то пропустил объяснение и теперь не понимает.

Быть примером для всех, отличником — очень трудно. Такие дети (да и их родители) не дают себе право на ошибку, не позволяют проявить слабость. В результате многие страдают от нервного перенапряжения, головных болей, бессонницы и других психосоматических расстройств.

хорошем, и о трудностях, и о победах.

Делитесь сегодняшним жизненным опытом — как вы ошиблись, как исправили — и ничего страшного не случилось. Может быть, и не всё будет понятно, но постепенно ваш первоклассник осознает, что мир школы отнюдь не переполнен «ужасными неоправданностями», как это кажется на первый взгляд. И даже случайно порвавшийся листок учебника и каракули в тетради — это не конец света, а, как говорил всеми любимый герой, «пустяки, дело житейское».

И, наконец, учите ребёнка ошибаться! Да-да, не удивляйтесь. Умение ошибаться для первоклассника ничуть не менее важно, чем для спортсмена умение падать. И то и другое нужно уметь делать правильно.

А вот правила, которые неплохо было бы знать первоклассникам:

- Не казни себя за ошибки, не вини в них обстоятельства и других людей. Лучше потрать это время на то, чтобы извлечь опыт.
- Не бойся ошибок, в учёбе они закономерны. Страх только мешает сосредоточиться.
- Не впадай в отчаяние! Собирайся с силами, мыслями и исправь то, что возможно.
- Если ты не знаешь, как исправить — спроси учителя, не бойся! Ты для того и ходишь в школу, чтобы научиться!

Обсудите эти правила со своим ребёнком. И, пожалуйста, старайтесь в своих поступках чаще руководствоваться интересами первоклассника, а не желанием выглядеть успешными родителями в глазах учителей и соседей!

Ольга ШЕВНИНА,
психолог

Не кривите душой, вспоминая своё детство

«Мелкое, незаметное, педагогическое корыстолюбие — вот что губит наших детей», — писал известный педагог С. Соловейчик. Во время родительского собрания обратите внимание на лица — они отражают живейший интерес. К сожалению, не всегда к тому, комфортно ли чувствует себя в классе их чадо. Гораздо чаще родителей волнует лучше ли у ребёнка оценки, чем у соседа по парте, больше ли его хвалит учительница, чем Васю из соседнего подъезда. Учеба нашего первоклассника становится лишь поводом свысока поглядывать на других родителей. Или стыдиться...

Мало кто задумывается, что именно комфортные ощущения ребёнка в школе — то, что психологи называют школьной адаптацией, и являются залогом хорошей учебы.

Егор — хороший ученик, он читает стихи на конкурсе чтецов, его ставят в пример другим первоклассникам. Но мама жалуется, что очень плохо стал спать, часто просыпается и плачет, боится идти в школу, вдруг «что-нибудь будет не так». Постоянно кусает губы и покашливает, хотя не простужен.

С одной стороны, малышам очень хочется соответствовать родительским ожиданиям, да и свои амбиции дают о себе знать. А с другой, неокрепший организм не справляется с нагрузкой. Дети болеют, пропускают школу и по-прежнему не щадя сил пытаются нагнать и перегнать одноклассников. Как тут быть?

Задумайтесь, дорогие родители: что важнее здоровье или успеваемость?

Внимание! Успеваемость и интеллект, способности — это разные понятия. Ребёнок ходит в первый класс, он только учится учиться, не предъявляйте ему завышенных требований!

Вот несколько советов.

Чаще обсуждайте с ребёнком его успехи и неудачи — так, чтобы «пятёрки» не становились самоцелью, а «двойки» — жизненной катастрофой. К сожалению, не так редко встречаются родители, которые в педагогических целях приводят ребёнка в пример своё безоблачное прошлое: «Вот у меня одни пятёрки были! А ты позоришь моё честное имя!» Не кривите душой, вспоминаете своё детство (и это очень важный момент во взаимоотношениях с детьми!) — рассказывайте и о плохом, и о

Взять под контроль

Начало посещения школы нередко оказывается проверкой на прочность: как ребёнок справится со школьной нагрузкой, приспособится ли к новому коллективу, сложатся ли отношения с педагогом?

■ Будь готов!

Многие родители считают самым важным для подготовки детей к школе определённый запас знаний и развитые психические функции, которые помогают в обучении. Однако в понятиях «развитый ребёнок» и «готовый к школе» есть серьёзные отличия. Готовность к школе складывается из физической готовности, то есть устойчивых навыков самообслуживания, крепкого здоровья, развитой моторики и психологической готовности: наличия внимания, памяти, воображения, речи. Ребёнок социально готов к школе, если он осознаёт свои права и обязанности, умеет взаимодействовать с окружающими. Личностная готовность обусловлена состоянием эмоциональной сферы, наличием мотивации к овладению новой деятельностью.

■ Когда всё не так

Проблемы в школе испытывают большое количество детей. Причин много: увеличение объёма учебного материала, избыточная нагрузка, психологическая и физиологическая неготовность.

К симптомам школьной дезадаптации относятся чувство

усталости после занятий, нарушения сна, страх темноты и одиночества, конфликтность, беспричинный подъём температуры, плохой аппетит, потливость, аллергические реакции, недержание мочи. Ребёнок может жаловаться на головную боль, боль в животе, тошноту, рассказывать, как его в школе унижают, выставляют на посмешище. За огромным разнообразием поведенческих реакций может скрываться одно — непосильная для ребёнка учебная нагрузка.

■ Как помочь?

Родителям совместно с педиатром нужно разработать программу поддержки ребёнка — оптимальной школьной нагрузки, режима сна и отдыха, сбалансированного питания.

Повысить энергетический потенциал организма поможет Элькар® — препарат метаболического действия.

Элькар® — это препарат L-карнитина, витаминopodobного вещества, способствующего выработке энергии из жиров. Он присутствует во многих органах и тканях, преобладавая там, где энергия необходима для нормальной работы: мышцах,

мозге, сердце, печени, почках. При повышении психоэмоциональных и физических нагрузок потребность в L-карнитине возрастает в разы и может возникнуть его недостаточность, проявляющаяся повышенной утомляемостью, снижением работоспособности.

Элькар® давно используется в педиатрической практике, благодаря высокому профилю безопасности препарат разрешён к применению у детей с рождения. Он выпускается в виде раствора для приёма внутрь во флаконах с удобными дозирующими устройствами, что обеспечивает точное дозирование действующего вещества в зависимости от возраста ребёнка. Приём препарата повысит работоспособность ребёнка, облегчит путь к новым знаниям и победам.

На правах рекламы



РУ ЛСР-006143/10 от 30.06.2010

Имеются противопоказания. Перед применением необходимо проконсультироваться со специалистом



МИГРЕНЬ

Мигрень – заболевание, которое волнует умы учёных многие тысячелетия. Её симптомы впервые описаны ещё Гиппократом примерно в 400 г. до н.э. Этим недугом страдали многие выдающиеся люди различных эпох: Юлий Цезарь, Паскаль, Бетховен, Дарвин, Нобель, Шопен, Чайковский, Фрейд и другие.

Для мигрени характерна пульсирующая головная боль, длящаяся иногда до трёх суток, в лобно-височной области. Яркий свет и громкие звуки вызывают усиление страданий пациента, провоцируя тошноту и рвоту.

Почти четвертая часть населения Земли хоть раз в жизни испытывает приступы мигрени. Заболевание это семейное, и дети наследуют его от родителей. Начинается мигрень в 6–10 лет.

■ Как и почему это происходит

Приступ мигрени включает три стадии. *Первая* – «аура» – это спазм мозговых сосудов, приво-

дящий к недостаточности кровотока, длится 15–45 минут. *Вторая* – патологическое расширение и потеря тонуса сосудами. Возникает головная боль. Во время *третьей* стадии нарушается проницаемость сосудов, из-за чего головная боль приобретает тупой, давящий характер.

Фактически любой стресс может спровоцировать приступ мигрени. Опасны также физические факторы (пребывание на солнце, холодная вода, духота в помещении, мелькание света и громкий шум), месячные, недосыпание или избыточный сон (часто приступы мигрени развиваются утром после глубокого

сна или днём после короткого сна), физическая нагрузка, а также употребление некоторых видов пищи с высоким содержанием тирамина или вазоактивных веществ. Большие перерывы между приёмами пищи, просмотр телевизионных передач и работа на компьютере.

■ Приступ...

Наиболее частая форма в детском возрасте – простая мигрень. Приступу предшествуют ухудшение внимания и настроения, зевота, сонливость, снижение аппетита, раздражительность и плаксивость. Может появиться отёчность лица, побледнение кожных покровов, потливость.

Приступ головной боли возникает в любое время суток, но чаще днем. У 40 % больных головная боль строго локализованная, односторонняя в лобно-глазнично-височной области. Она быстро нарастает и становится трудно переносимой. Дети плачут, кричат. Иногда головная боль с самого начала бывает двусторонней, пульсирующей. Нередко во время болевого приступа отмечается общая гиперестезия, непереносимость яркого света, громких звуков, повышенная чувствительность к запахам и прикосновениям. Любое физическое усилие, движение головой, кашлевые толчки усиливают интенсивность боли. Почти всегда у детей отмечается тошнота, рвота. У многих пациентов возникают озноб, повышение температуры, сердцебиение, ощущение удушья, боли в животе, понос, обильное мочеиспускание, иногда обмороки, сильные головокружения.

Продолжительность болевой фазы может быть от нескольких часов до 1–2 суток и даже больше. Постепенно интенсивность головной боли уменьшается, после приступа у больного появляется желание спать. Пробуждается ребёнок практически здоровым и в хорошем настроении. Иногда в течение нескольких последующих дней сохраняются несильные головные боли.

Кроме простой мигрени встречаются формы, когда головной боли предшествуют зрительные нарушения: затуманивание зрения, мерцающие звездочки, искажённое видение окружающих предметов, зрительные галлюцинации; нарушение речи; одностороннее онемение или ощущение ползания мурашек в руке, распро-

страняющееся на язык, лицо, ногу, туловище с той же стороны. Эти симптомы у детей кратковременны, сохраняются от 2 до 15–20 минут.

■ Что делать?

Лечебные мероприятия строятся по двум направлениям: купирование приступа и длительное профилактическое лечение в межприступном периоде.

покой. Можно попробовать положить на лоб или шею холодный компресс. Если это не помогает, попробовать перепад температуры: начать с холодного компресса на лоб, горячего на шею под затылком. Каждые 2 минуты менять их местами, повторить процедуру до 6 раз.

Для лечения приступа необходим индивидуальный подход, заключающийся в выборе про-

Почти четверть часть населения Земли хоть раз в жизни испытывает приступы мигрени

В терапии приступа нет единой схемы, так как разным больным помогают различные средства, зачастую прямо противоположного действия: одним тепло, другим — пузырь со льдом к голове, третьим — тугое стягивание головы полотенцем.

При приближении приступа необходимо уложить ребёнка в затемнённой, хорошо проветриваемой комнате, обеспечить

стых анальгетиков при лёгких приступах, специфических антимигренозных препаратов с доказанной эффективностью при умеренных и тяжёлых, селективных агонистов серотонина — при тяжёлых приступах.

Можно использовать ступенчатый подход: начать лечение с первой степени, включающей ненаркотический анальгетик. Если пробное лечение оказалось



неэффективным, то можно применить препараты, оказывающие сосудосуживающее действие, комплексные препараты, содержащие эрготамин и кофеин или препараты со специфическим механизмом действия. В любом случае, подбором терапии должен заниматься врач.

зерна пшеницы, гречневая крупа, рис, зелень).

- Исключить вредные привычки (курение, потребление алкоголя, особенно пива и красного вина).

- Избегать физического переутомления, внезапного изменения образа жизни.

терапия. Особенно эффективен в этом плане аутотренинг, позволяющий больному снимать напряжение и расслаблять мышечную систему.

Прогноз. При проведении в полном объеме профилактических курсов приступы, как правило, становятся редкими или протекать abortивно. После пубертата у мальчиков-юношей приступы исчезают или повторяются в виде редких эпизодов у 10–15 %, у 80 % девушек приступы могут продолжаться, иногда провоцируются менструальным циклом.

Анна ЛАРИОНОВА,
врач-невролог высшей категории

Любой стресс может спровоцировать приступ мигрени

Другим мучительным проявлением мигрени, требующим быстрого купирования, является рвота. С этой целью часто применяются противорвотные препараты.

Профилактическая терапия может быть рекомендована:

- когда имеются два и более приступа в месяц, нарушающие нормальную жизнедеятельность более трёх дней подряд,
- когда препараты для купирования приступа противопоказаны или неэффективны.

Профилактика приступов предусматривает устранение провоцирующих факторов и соблюдение следующих рекомендаций:

- Исключить или значительно ограничить потребление продуктов, содержащих тирамин (сыр, шоколад, какао, кофе, чай, мандарины, цитрусовые плоды, орехи, яйца, помидоры).
- Поддерживать адекватный режим питания (исключить диеты, длительный перерыв в приеме пищи).
- Включить в рацион продукты, богатые витамином В₂ (цельнозерновые, яичный желток, молоко, постное мясо) и магнием (пшеничные отруби, хлеб с отрубями, проросшие

- Увеличить физическую активность: ежедневные прогулки на свежем воздухе, занятия гимнастикой, плаванием.

- Нормализовать режим сна (вредны как недостаточный, так и избыточный сон).

- По возможности избегать ситуаций, приводящих к избыточному эмоциональному напряжению.

- Женщинам не использовать гормональные контрацептивные средства.

- Лечение сопутствующей артериальной гипертензии.

- Ограничить время контакта с источниками яркого света (солнечный свет, монитор компьютера, телевизор), резкого запаха (краски, парфюмерия), интенсивного шума.

Медикаментозная профилактика мигрени включает использование бетаадреноблокаторов, ингибиторов моноаминоксидазы, вазоактивных препаратов, антагонистов кальция.

В последние десятилетия широко применяется акупунктура как для снятия болевого приступа, так и для курсового лечения мигрени; лечебная физкультура, массаж шейно-воротниковой зоны, физиотерапия. Положительные результаты в лечение мигрени вносит психо-

К сведению

Начинайте проводить лечебные мероприятия по возможности раньше. Сразу же изолируйте ребёнка в тихую комнату, задерните шторы, откройте окно, дайте доступ свежему воздуху. Предложите чашку крепкого свежесваренного чёрного чая с сахаром. Если ребёнку удастся заснуть, то после непродолжительного сна боль будет купирована. При необходимости применения лекарств (очень интенсивная головная боль, мешающая заснуть, наличие сопутствующих неврологических симптомов) последовательность их должна быть следующей: приём однократно дозы анальгетика (для малыша весом 25–30 кг допустима максимальная доза парацетамола 500 мг), при недостаточном эффекте приём этой дозы можно повторить через 1–1,5 часа. Чем раньше будет принято лекарство, тем более полным и быстрым будет прекращение приступа.

**РУБРИКА ПОДГОТОВЛЕНА СОВМЕСТНО
С СЕТЬЮ МЕДИЦИНСКИХ ЦЕНТРОВ ЛЕЧУ.РУ**

лечу.ру



Последнее время я стала очень раздражительная и толстая. Часто срываюсь на мужа. Сплю плохо. Хотя причин особых для этого нет, на работе и дома все гладко. Посоветуйте, к какому врачу обратиться?

Алиса, 38 лет

Моему сыну 5 лет и он жутко боится воды. Кушание для нас — это огромная проблема: как только он узнает, что пужико кушаться, убегает в свою комнату и истерично плачет. Посоветуйте, как избавить ребенка от этого страха?

Людмила, 32 года

У меня был обнаружен уреаплазмоз, но в данный период жизни я не веду сексуальную жизнь. Как могла появиться эта инфекция? Проверяться полгода назад — ничего не было.

Анна, 26

Часто перепады настроения, резкие изменения массы тела связаны с нарушением эндокринной системы. Я рекомендовал бы Вам обратиться к врачу-эндокринологу, пройти лабораторное и инструментальное исследование щитовидной железы. Вы можете пройти программу экспресс-диагностики щитовидной железы, которая позволяет за 1-2 дня получить полное представление о вашем здоровье.

Шашкина
Наталья Викторовна,
врач-эндокринолог

Аблитофобия обычно является результатом психологической травмы. Лечение подобного состояния довольно сложный процесс, включающий в себя сеансы психотерапии, а иногда и применение лекарственных средств. Возможно, обтирание влажным полотенцем снизит страх Вашего ребенка перед водными процедурами.

Аледжаили
Кхалил Исмаил,
врач-педиатр

Основным путем заражения при уреаплазмозе является половой. Существует также вертикальный, т. е. от матери к плоду. Бытовой способ заражения (в бассейне, в туалете и т.д.), на сегодня, врачами всерьез не рассматривается. Вероятно, заражение произошло ранее, а результат анализа, сделанного Вам полгода назад, был ложноположительным.

Федченко
Наталья Сергеевна,
врач-акушер-гинеколог

ПЕРВЫЙ РАЗ В НОВЫЙ КЛАСС

Оля подошла к двери 3-го «Б». Прислушалась – шум, гам, обычные для перемены. Интересно, какие там ребята? Понравится ли она им? Она же ни с кем не знакома! Оля тяжело вздохнула и вошла. Сразу же стало тихо. Все смотрели на неё. Вроде бы нормальные мальчишки и девчонки...

Тут один мальчик в ярком свитере громко сказал: «Смотрите, кто к нам пришел! Новенькая!» Девочка с длинной косой и вздёрнутым носиком поинтересовалась: «А ты точно к нам? Такая маленькая... Семь-то исполнилось?». «Светк, отстань! Ты откуда взялась, девочка?». Оля взяла себя в руки и спокойно сказала: «А я из будущего. Из 22-го века. Про Алису Селезнёву слышали? Ну вот, а я Оля Уткина и теперь буду учиться с вами! Давайте дружить!»

Ребята с минуту стояли на своих местах, прикидывая – правду ли говорит новенькая или шутит? А потом, решив, что это нужно немедленно выяснить, начали знакомиться.

Ваш ребёнок меняет школу. Давайте не будем спешить называть эту ситуацию стрессовой, а попробуем в ней разобраться. Несомненно, что для детей это может быть первым опытом серьёзных перемен. Как себя вести? Как влиться в «старый» коллектив новичку без особых трудностей? Как избежать проблем с учебой?

■ Перевести нельзя оставить

Конечно, если вы переезжаете в отдалённый район, и речи не может быть о том, чтобы ребёнок остался учиться в прежней школе. Также школу придётся сменить, если вы хотите продолжить обучение малыша в специализированной школе или гимназии. Тут все ясно. А вот если вы переезжаете недалеко, хорошенько подумайте. Может, не стоит травмировать ребёнка? Особенно, если ваш малыш тревожный, необщительный, с осторожностью относится к новым людям, неуютно чувствует себя

в незнакомых местах. Понаблюдайте за тем, как он себя ведёт, если, например, поссорится с другом. Отражаются ли проблемы во взаимоотношениях с окружающими на его успеваемости, самочувствии, общем настроении? Если подобное надолго «выбивает его из колеи», то это повод задуматься над тем, как научить ребенка справляться с такой ситуацией. Иначе переход в другую школу может стать для него настоящим потрясением!

Иной раз лучше потратить время на дорогу, чем видеть своего малыша одиноким, ли-



шёнными лучшими друзьями, потерявшим свой прежний статус... Вполне вероятно, что и с учёбой проблемы возникнут — ведь неуверенный в себе ученик, не знающий требований новых педагогов, почти наверняка замкнётся и не сможет рассказать даже то, что хорошо знает.

■ Как корабль назовёте...

Если же переход в другую школу — дело решённое, то самое время подумать о том, как подготовить вашего ребёнка к этому событию. Ему важно чувствовать ваше одобрение и поддержку. Создайте правильные настроения. Не допускайте следующих фраз:

— Ой! И как мы устроимся на новом месте?

— Вдруг там одни хулиганы в классе? Бедный, какое для тебя испытание!

— А если не получится наладить отношения с ребятами?

— Наверное, там учителя строже — школа-то серьёзная...

Выражая вслух свои вполне оправданные опасения, мы пугаем ребёнка, заставляем его «готовиться к худшему», не давая надежды. Вы должны стать источником позитива и оптимизма! Говорите о том, как здорово приобрести новых друзей, найти ребят со сходными увлечениями. Поищите вместе ту область, в которой он хорошо ориентируется, о чем может увлекательно рассказать, порадовать какими-либо умениями. Повышайте самооценку вашего ребенка, укрепляйте веру в себя и свои силы. Объясните, что новые знакомства — это не страшно, а очень интересно! Надо только быть искренним, незаносчивым. Не стараться привлечь внимание к себе, а

быть внимательнее к окружающим.

■ Польза или вред?

Переход в новую школу — нормальная житейская ситуация. Поэтому и относиться к этому надо адекватно, без излишней суевы, «нагнетания обстановки». Не надо преувеличивать значение перехода для ребёнка, ожидать негативных последствий.

Можно с первого класса учиться со знакомыми ребятами в знакомой обстановке. Но все равно — за школой последует институт, потом — работа. Да и не раз ещё потребуются умение налаживать отношения в разных ситуациях. И чем раньше ребёнок освоит правила «выживания» среди незнакомцев, тем легче будут протекать дальнейшие адаптации. Ведь крайне важно уметь приспособливаться к различным условиям и людям.

■ Здравствуй, я — новенький...

Как же вести себя новичку при знакомстве с одноклассниками и в первое время обитания в новой среде?

Советы детям

- Постарайся своим внешним видом расположить к себе. Не стоит в первое знакомство с ребятами хвастаться модной одеждой, «крутым» мобильником, вызывая зависть. Этим ты заранее обеспечишь неприязнь. Оденься в привычную одежду, ту, в которой тебе удобно.

- Войдя в класс, улыбнись и поприветствуй всех. Покажи, что ты искренне рад встрече с ребятами. Назови своё имя и фамилию. Иногда стоит представиться так, как тебя называют друзья — тогда вряд ли тебе смогут придумать обидную кличку.



• Запоминай имена одноклассников. Постепенно узнавай, как зовут ребят. Спроси что-нибудь у незнакомого мальчика или девочки, предварительно извинившись:

– Прости, как тебя зовут? Ты мне не подскажешь, на каком этаже физкультурный зал?

Ведь каждому человеку приятно, когда его называют по имени.

• Юмор – твой союзник. Отвечай остроумно. Если обидчика высмеять не зло, но смешно, в следующий раз он побоится проявить агрессию.

• В удобный момент расскажи о своих увлечениях, любимых играх, книжках, передачах. Но прежде стоит понять, какие интересы у твоих одноклассников. Поинтересуйся, у кого из ребят живут дома собаки и кошки, есть аквариум. Наверняка вам будет о чём поговорить, вспоминая о своих питомцах.

• Для того чтобы у тебя появились новые друзья, активнее общайся со сверстниками! Не оставайся в стороне на переменах, не спеши сразу после уроков домой – обязательно включайся в разговоры и игры одноклассников.

• Не спеши высказывать своё мнение насчёт других детей и учителей. В дальнейшем это может сослужить тебе недобрую службу.

Если соседка спрашивает:

– А правда Верка – вообразжала? Она думает, что красивее всех в классе, задавака!

Лучше ответить:

– Не знаю. Я пока ещё не со всеми познакомилась. Но, по моему, все девочки очень симпатичные.

• Не пытайся приукрасить себя, рассказывая небылицы. Рано или поздно правда раскроется, и ты будешь чувство-

вать себя неловко. Подумай о том, что, сказав неправду один раз, потом тебе придётся сочинять постоянно. А это непросто и никому не нужно.

• Будь хорошим слушателем. Одноклассникам, конечно, интересно узнавать о твоей жизни, но не забывай расспрашивать их о себе. Дай возможность и другим высказываться по разным вопросам.

• Оставайся самим собой. Ведь именно таким ты нравился прежним друзьям.

■ Домашнее задание для взрослых

Создайте в доме спокойную атмосферу. Избегайте крика, выяснения отношений, старайтесь не наказывать ребёнка. В то же время не следует его чрезмерно опекать.

• Если вы переехали в другую квартиру, постарайтесь познако-

миться с соседями по лестничной площадке и подъезду. Общайтесь с окружающими во время прогулок во дворе. Наверняка в доме живут ровесники ваших детей, может, это – будущие одноклассники. Узнав их заранее, новичку будет легче влиться в школьный коллектив. Кстати, и вам это поможет быстрее освоиться на новом месте.

• Поговорите заранее с вашим ребёнком о его появлении в школе. Спросите, как он представляет свой первый учебный день, как будет знакомиться, что будет делать, когда войдет в класс. Можно даже разыграть небольшие сценки на эту тему, обсудить предполагаемые случаи, которые могут возникнуть с ним.

• Имеет смысл заранее познакомиться с педагогами. Поговорить с классным руководителем,



Вливайся

Одна из самых сложных школьных ситуаций – адаптация в классе нового ученика. Как помочь ребёнку найти общий язык с коллективом? Психологи и педагоги предлагают ряд рекомендаций.

Основные трудности на первом этапе общения связаны с отсутствием контакта. В коллективе уже сложились отношения, распределены социальные роли. Новенькому только предстоит стать «своим».

Период адаптации длится приблизительно 3 месяца. Важно, чтобы взрослые были внимательны к новичку и ситуации в коллективе. Специалисты советуют родителям:

- Поддерживать ребёнка и давать ему понять, что его любят и ценят;
- Интересоваться событиями в школе, классе, обсуждать возможные проблемы;
- Общаться с преподавателями;
- Не игнорировать жалобы детей, прислушиваться к ним;
- Соблюдать «золотую середину», не переусердствовать с контролем – это может привести к сложностям в общении со сверстниками.

Источник: *Child development journal*

рассказав об особенностях и способностях вашего ребёнка.

• Ни в коем случае не стоит приходить в школу «поддержать» малыша. Этим вы унизите его в глазах товарищей, заставите чувствовать себя «маменькиным сыночком» и дадите повод одноклассникам для насмешек.

• Проявляйте интерес к конкретным эпизодам жизни вашего ребёнка. Спрашивайте, как он провёл день, отвечал ли на уроках, чем был занят на перемене, с кем из ребят подружился. Не стоит ограничиваться дежурным: «У тебя все нормально?»

Ответом может служить «Угу»... А этого недостаточно для выяснения положения дел.

• Ободряйте ребёнка, предлагайте свою помощь, но при этом позвольте ему быть самостоятельным. Доверяйте ему:

– Знаешь, ты у меня моло-

дец! Я уверена, что вскоре ты будешь «своим» в классе. Если вдруг что-нибудь поставит тебя в тупик, поделишься со мной? Вместе решим, что делать.

• Наблюдайте за адаптацией ребёнка в школе. Когда он наладит дружеские отношения, поддержите его в этом – пригласите ребят в гости или организуйте совместный поход в кино, например.

■ **Вашего полку прибыло**

А теперь несколько рекомендаций педагогам.

• Перед тем, как познакомить нового ученика с классом, сами побеседуйте с новичком и его родителями в спокойной обстановке. Расспросите о его прежней школьной жизни, успехах и трудностях, любимых предметах. Узнайте, чем ребёнок любит заниматься в свободное от учёбы время. Тогда, представляя его ребятам, вы сможете не просто назвать имя и фамилию, но и дать ему инте-

своих подопечных: их чертах характера, хобби, основных «заслугах». Пусть это будет изложено доброжелательно, с юмором. Ваша презентация будет дополнена информацией детей о товарищах и самих себе. Потом представьте новичка, дайте ему возможность поведать свою «автобиографию». Если ребёнок затрудняется, задавайте наводящие вопросы, используя полученные ранее от родителей сведения.

• Постарайтесь в полной мере раскрыть потенциал вашего нового ученика, помогите влиться ему в активную школьную жизнь, тем самым облегчая адаптацию. В зависимости от его способностей, заинтересуйте спортивными секциями, занятиями в хоре и создании школьной стенгазеты, отправьте на районное состязание шахматистов. Почувствовав себя в знакомом мире, ребёнок быстрее сможет раскрыться и комфортно себя чувствовать.

Почувствовав себя в знакомом окружении, ребёнок быстрее раскроется

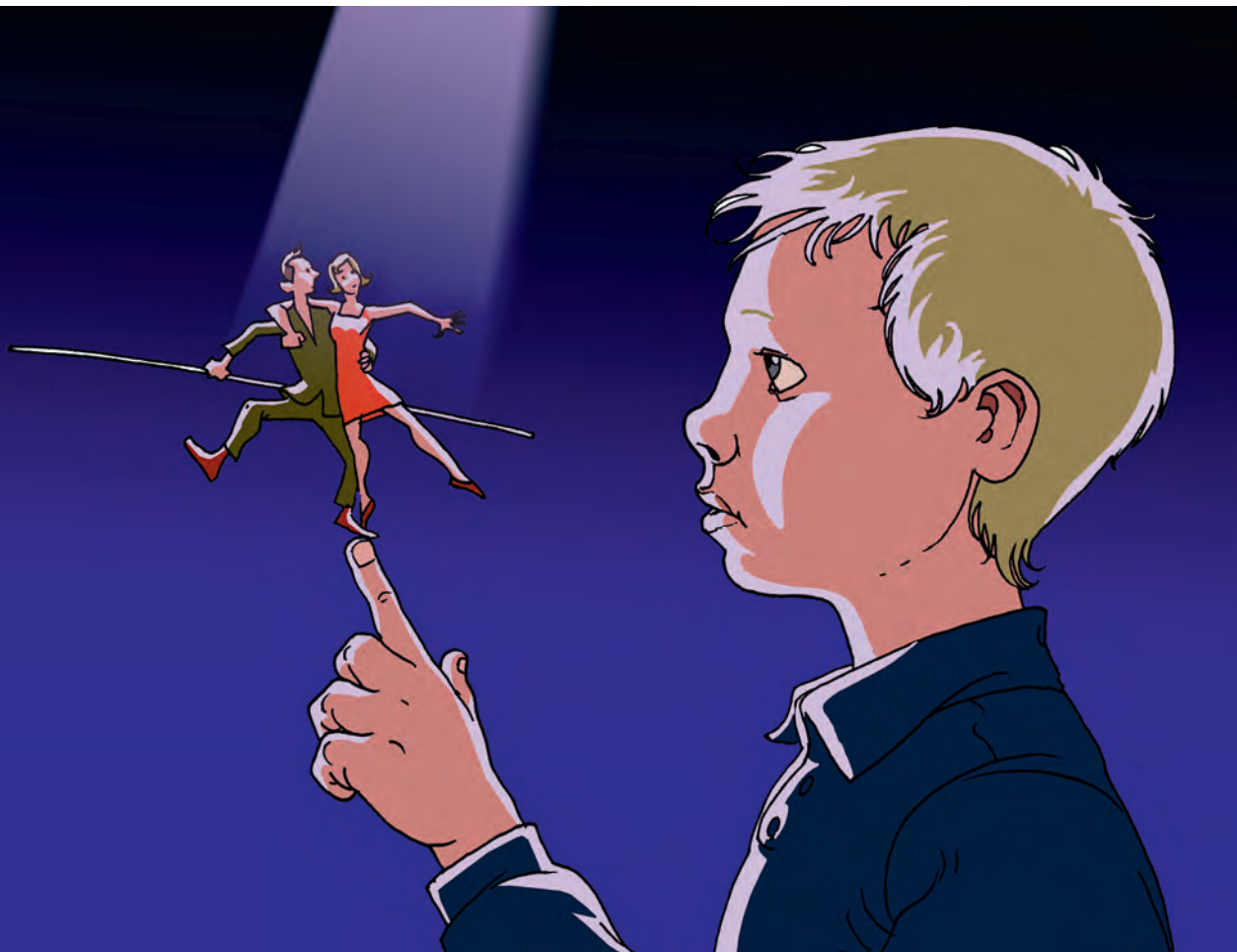
ресную характеристику, способствующую дальнейшему сближению одноклассников.

• Новичку должно уделяться особое внимание, но при этом старайтесь не переусердствовать. Будьте готовы прийти ему на помощь, но не стоит его особенно выделять. Это может сильно ему навредить налаживать отношения с другими детьми.

• Если в вашем коллективе появилось сразу несколько новичков, целесообразно посвятить знакомству ближайший классный час. Попробуйте в неформальной обстановке рассказать о

Конечно же, Оля не была гостьей из будущего. Просто она совсем недавно прочла книжку Кира Булычева «Сто лет тому вперед», а потом ещё и фильм посмотрела. Ей очень понравилась главная героиня – Алиса – вот она от волнения и вспомнила про неё. А с ребятами Оля сдружилась быстро. И даже помогла своему классу занять первое место в конкурсе на лучший танец среди учеников начальной школы.

Катерина МИРОНОВА,
педагог-психолог



РОДИТЕЛИ ТОЖЕ ЛЮДИ

Каждый человек имеет право принадлежать самому себе. Хотя бы несколько минут в день. Возможно, в отношении родителей маленьких детей это звучит странно – ведь они по умолчанию должны посвятить себя ребёнку целиком.

■ Лицом к лицу

Когда рождается ребёнок, лучшую комнату и всё свободное место в квартире родители отдают ему. Мы убираем наши любимые кресла, сдвигаем письменные столы, освобождая место для детских вещей, ме-

бели, развивающих игрушек, спортивного комплекса. Родители делают это исходя из принципа «всё лучшее – детям». И забывают о том, что если папе и маме в собственном доме будет некомфортно, то и малыш счастлив не будет.

Помните, Михаил Булгаков сказал о москвичах: «Хорошие люди они, но только квартирный вопрос их испортил». В бытовой тесноте, в квартирах, где нет простора, сохранить личное пространство – задача высокой сложности. Но вполне решае-

мая! Для этого необходимо понять, что дело не в количестве квадратных метров на душу населения, а в ощущении качества жизни.

Есть немало бессознательных убеждений, мешающих нам воспользоваться своим правом. Наиболее сильное из них — «Семья — это когда все вместе. Любое разделение работает против семьи». Видимо, это убеждение восходит ко временам общинного строя, когда бытовало абсолютно иное представление о личности: люди жили в общей избе, работали бок о бок, их жизнь тоже была общей, но это не доставляло никаких неудобств. Сейчас такая слитность может лишь повредить. Современному человеку нужно немного отдышаться от близких. Как говорится, лицом к лицу лица не увидать.

Еще одна вредная мысль, которая любит прикидываться полезной — «делая что-то лично для себя, мы обделяем других». Вряд ли в ней сейчас можно найти рациональное зерно. В минувшие времена для того, чтобы накормить, одеть, выучить детей, родителям приходилось недоедать и недосыпать, но сейчас мы живём в период относительного изобилия. И ресурсы — материальные и психологические — многих семей таковы, что их вполне хватает, чтобы никто не чувствовал себя обделенным.

Существует категория людей, для которых особенно важно обладать личным временем и свободным пространством. Это так называемые интроверты — люди, жизнь которых развивается в пространстве внутренних переживаний и размышлений, а не событий и отношений. Интроверты — очень

надёжные партнёры, но период жизни, когда в семье растут маленькие дети, дается им нелегко. Малыши шумят, с ними много забот, хозяйственные хлопоты делают супруга менее чутким и понимающим. Верный способ подзарядить интроверта энергией — на небольшое время оставить его в покое.

Некоторые люди нуждаются в общении и впечатлениях вне семьи. А бывает так, что вкусы супругов относительно круга общения и времяпрепровождения не совпадают. И тут каждая пара решает — какое время проводить вне семьи допустимо, а

минут, но времени неприкосновенного, личного, необходимого для восстановления. Личное время необходимо работающим папам — для того, чтобы придя домой «снять костюм», прийти в себя, переключиться на домашний режим, так и мамам, сидящим целыми днями с детьми — для того, чтобы не замыливался глаз. Вспомните учёбу в институте: полуторачасовые «пары» чередовались 10–15-минутными переменами. А теперь представьте режим существования молодой мамочки — минимум пять пар без перерывов! Это нереально!

Личное время – необходимое условие родительской адекватности

какое — избыточно. На мой взгляд, если интересы и предпочтения супругов расходятся, это не страшно. Наличие хобби — отличное противоядие от депрессии и возрастных личностных кризисов. Например, он любит рыбалку и футбол, а она — магазины и театр, и вряд ли стоит навязывать друг другу свои интересы. Но стоит настойчиво искать области совпадения интересов — может быть, это будет кино, путешествия или любое другое занятие, которое интересно обоим. И формула, по которой распределяется личное и совместное время, должна быть такова: сколько времени порознь — столько же и вместе.

■ Синдром загнанной хозяйки

Личное время — необходимое условие адекватного родительского функционирования. Пусть это будет всего 10-15

От огромного количества дел и обязанностей у женщины идёт кругом голова. Усталость накапливается, падает производительность труда, портятся отношения с супругом. А ведь если человек не жалеет себя, то он и других жалеть не склонен. Или ещё один жизненный афоризм — «то, что ты не разрешаешь себе, ты не позволишь и близким». Вот и крутятся все на повышенных оборотах, и конца-края этому не видно, потому что дела не кончаются и не кончатся никогда. Домашняя работа — занятие бесконечное. Этот круг можно только прервать, выскокить из него на время, дав себе и всем вокруг передышку. Есть весьма простые, но эффективные правила, которые не дают превратиться в загнанную лошадь:

- Не «откусывайте» время от сна для доделывания дел.



- Не перегружайте выходные тем, что не успели сделать на неделе.

- Составляйте список дел, которые можно отложить на потом.

- Помните, что без отдыха нет полноценной работы.

Что ещё мешает нам отдыхать? Круговорот мыслей, который царит в голове, — о работе, недомытой посуде, собственном супружеском и родительском несовершенстве, о двойке в дневнике ребёнка. И вместо отдыха передышка становится настоящей пыткой. Что тут можно посоветовать?

- Научитесь отключать во время передышки не только телефон, интернет, но и ваши «любимые» мысли. Для этого могут понадобиться простые варианты аутотренинга. Легко сказать «Не думай о белой обезьяне», и крайне сложно действительно о ней не думать.

- Чтобы выключиться из привычной, рутинной деятельности, нужно переключить внимание на другое. Например, взять лёгкую для чтения и увлекательную книгу.

- Очень хорошо помогает отдохнуть расслабляющая ванна, контрастный или комфортный

душ, короткая прогулка — хотя бы вокруг дома, без детей и авосек.

- Большинству женщин для эмоциональной разгрузки подходит разговор с подругой.

- Многим мужчинам для того, чтобы отключиться от привычных мыслей, достаточно получить какую-либо информацию, не имеющую отношения к работе.

■ Мама отдыхает

Личная зона — это место, в котором, по общей договорённости, человека не трогают. Она не возникает сама по себе, её надо создавать. Для этого нужны минимум средств и максимум фантазии. Это место, где лежат только ваши любимые вещи, а не случайные игрушки и сломанные приборы. Плед, светильник, свеча, любимые книги создают ощущение покоя и уюта.

Приучите детей к мысли, что, если папа сидит за своим письменным столом, к нему не надо обращаться со срочными поручениями; если мама села в кресло-качалку, значит, её не надо донимать просьбами. Приучайте ребёнка к «новому порядку»,

объясните, зачем он нужен маме и папе. Но помните, что дети до трёх-четырёх, а то и до семи лет не испытывают необходимости в личном времени и пространстве. Чтобы усвоить урок, им понадобятся многократные повторения. Так, сказку «Теремок» вы читаете десятки раз, и только тогда малыш её запоминает. Вот и повторения просьб «Подожди, мама сейчас отдыхает», «Не беспокой папу» должны быть многократными, а главное — произноситься спокойным тоном. Вашу внутреннюю уверенность в том, что вы и супруг имеете право на личное пространство и заслужили отдых, дети обязательно почувствуют, и тем не менее будут проверять — а действительно ли это так? Всерьёз ли мама говорит, что не будет сейчас отзываться на наши просьбы? Если спокойно напоминать малышу о новых правилах, то он сам скоро станет повторять — «мама отдыхает», «папа занят».

Создавая зону комфорта для каждого, мы укрепляем семейный корабль. Ведь когда человек ощущает, что его любят, а не используют, он готов на многое.

И помните правила семейного счастья:

- Чувствовать себя человеком, а не винтиком в семейной или рабочей машине.

- Ощущать поддержку и любовь супруга.

- Думать о себе, как о «достаточно хорошем» родителе.

- Иметь возможность ненадолго выходить из родительской и супружеской ролей и пару раз в день быть просто самим собой. И тогда возвращение к семье будет радостью, а не докучливой обязанностью.

Екатерина БУРМИСТРОВА,
семейный психолог

ЕСЛИ БОЛИТ ЖИВОТ



Вздутие живота иногда встречается даже у здоровых детей. Почему возникает это состояние и какие меры предпринять, чтобы с ним справиться, рассказывает заместитель директора ИНВИТРО по медицинским вопросам, кандидат медицинских наук Василий ЮРАСОВ

Вздутие живота вызывается скоплением газов в желудочно-кишечном тракте, как правило, в кишечнике (при метеоризме). Обычно оно сопровождается неприятными ощущениями — ребёнок может жаловаться на тупые, покалывающие или схваткообразные боли в области живота. Новорождённые дети, у которых часто встречается метеоризм, реагируют на это состояние нарушением сна, срыгиванием пищи и плачем. Характерна ситуация, когда малыш откашляется от соски, демонстрируя при этом признаки голода.

У детей старшего возраста газы скапливаются в кишечнике, как правило, из-за особенностей питания — например, употребления фастфуда или продуктов, содержащих углевод рапнотозу (горох и другие бобовые). К вздутию живота из-за накопления газов в желудке могут привести газированные напитки, а также жевание жвачки, при котором ребёнок непроизвольно заглатывает воздух. Сопутствующим симптомом вздутия живота в таком случае может стать отрыжка. Также встречается повышенное газообразование,

обусловленное особенностями нормальной микрофлоры или вызванное чрезмерной утомляемостью и стрессом.

Новорождённым от метеоризма избавиться во всех этих случаях довольно просто, однако сделать это может только медицинский персонал с помощью газоотводной трубки. А вот тем, кто постарше, врач может порекомендовать принимать препараты, механизм действия которых направлен на то, чтобы превратить большие пузыри воздуха в очень маленькие, которые потом легко покинут организм.

Даже если вздутие живота доставляет ребёнку лишь небольшой дискомфорт, лучше не заниматься самолечением и посоветоваться со специалистом. Это состояние может быть симптомом развития очень серьёзных поражений желудочно-кишечного тракта, особенно если оно сопровождается изжогой, тошнотой, рвотой, различными диспепсиями (запором, поносом): острого панкреатита, гастрита, обострений хронических заболеваний желудочно-кишечного тракта. Вздутие живота может быть вызвано кишечными инфекциями, связанными с появлением

патогенных микроорганизмов: дизентерией, сальмонеллёзом, ротавирусными и аденовирусными инфекциями.

Поможет поставить точный диагноз лабораторная диагностика. Тест «Гастропанель» позволяет выявить лабораторные признаки нарушений секреторной функции желудка и атрофии его слизистой. На панкреатит могут указать отклонения в анализе на альфа-амилазу, а холецистопанкреатит помогают диагностировать тесты на печёночные ферменты, АСТ, АЛТ, ГГТ и щелочную фосфатазу. Помимо этого существует огромное количество инструментальных методов исследования. В первую очередь, это лучевые методы диагностики — рентгенологические исследования всех органов пищеварения и МРТ, а также гастроскопия и колоноскопия.





ДАРЫ ПРИРОДЫ

Нам подарен естественный, полезный и питательный продукт – молоко. Оно является полноценным источником животных белков, жиров, углеводов, некоторых витаминов и минеральных веществ.

Белки животного происхождения, находящиеся в коровьем молоке, содержат незаменимые аминокислоты, необходимые для роста и развития малыша. Жиры коровьего молока пополняют запасы энергии, необходимые для правильного физического развития ребёнка, регуляции многих процессов в организме, эффективной работы иммунной и эндокринной систем.

Молочный сахар — лактоза является прекрасным источником энергии, необходимым для формирования центральной

нервной системы, развития кишечной микрофлоры. А молочная кислота, образующаяся в процессе переваривания лактозы бактериями кишечника, способствует эффективному, полноценному всасыванию кальция, подавляет рост болезнетворных микробов.

Фосфор и кальций, содержащиеся в молочных продуктах, важны для нормального функционирования всего детского организма, а особенно для зубов и костей в периоды наиболее активного роста. При этом кальций и фосфор из молочных продук-

тов усваиваются намного активнее, чем из других продуктов.

Цельное молоко в чистом виде лучше не давать детям до 1 года. Однако молоко до 100–200 мл в день можно использовать для разведения детских безмолочных каш. Существуют также детские творожки, йогурты, биолакт и детские молочные коктейли.

Детские кисломолочные продукты более предпочтительны в питании детей первого года жизни, старше 6–8 месяцев. В процессе производства детских творожков и йогуртов молоко подвергается воздействию молочнокислых организмов (лактобактерий, термофильных стрептококков и так далее). А в некоторые детские кисломолочные продукты добавлены ещё и пре- и пробиотики. Например, биотворог и детские йогурты «ФрутоНяня» содержат бифидобактерии ВВ12, а йогурты ещё и инулин.

При производстве детского творога используется технология ультрафильтрации, которая позволяет отфильтровать ценные сывороточные белки, а консистенция продукта становится мягкой и однородной.

Молочные коктейли — это полезное лакомство. «ФрутоНяня» специально для малышей в возрасте от 12 месяцев производит молочные коктейли с натуральными какао, ванилью, малиной и бананом.

Новый кисломолочный Биолакт «ФрутоНяня» — вкусный и полезный напиток на полдник или ужин, изготовлен из отборного свежего молока и содержит молочнокислые ацидофильные палочки.

Дорогие родители, постарайтесь, чтобы питание вашего любимого крохи было не только вкусным, но и полезным.



НОВИНКА

Узнайте
больше на
школамам.рф

Биолакт

ЭТО НОВЫЙ КИСЛОМОЛОЧНЫЙ
ПРОДУКТ В АССОРТИМЕНТЕ
«ФрутоНяня» для детей
старше 8 месяцев.

- ✓ Ацидофильная палочка (*Lactobacillus acidophilus*) способствует нормализации микрофлоры кишечника, улучшает пищеварение и положительно влияет на иммунитет.
- ✓ Кальций и фосфор – минеральные вещества, необходимые для правильного формирования костной ткани.
- ✓ Полноценный животный белок – содержит незаменимые аминокислоты, которые важны для гармоничного роста и развития малыша.



Лучшим питанием для ребенка первого года жизни является грудное молоко. Необходима консультация специалиста. Сведения о возрастных ограничениях применения продукции «ФрутоНяня» смотрите на индивидуальной упаковке.



«Когда я забеременела, я наносила масло Bio-Oil буквально на все тело. Если только у меня находилась свободная минутка, я использовала ее для нанесения масла. Еще до беременности я немного набрала вес и у меня появились растяжки, но во время беременности их не стало больше. Недавно моя подруга узнала, что она беременна, и я посоветовала ей масло Bio-Oil. Я считаю, что все девушки хотят быть красивыми. Когда ты хорошо выглядишь, ты и чувствуешь себя прекрасно».

Лиза и Гия.

Косметическое масло Bio Oil помогает снизить вероятность появления растяжек во время беременности, повышая эластичность кожи. Масло следует наносить дважды в день с начала второго триместра. Для получения более подробной информации о продукте и результатах клинических испытаний ознакомьтесь с информацией на сайте bio-oil.com или позвоните по телефону горячей линии 8 800 333 99 25*. Эффективность использования может отличаться в зависимости от типа кожи.



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