

Здоровья вам и вашим детям!

МАМА

и МАМАЛЫШ

№8(48) октябрь 2012 г.

Николаевский местный благотворительный фонд «Юнитус»



В НОМЕРЕ:



«Когда объявляют диагноз «ВИЧ+» у большинства, даже если они были готовы к этому, наступает шок. Непонимание как дальше жить, что делать. Мы начинаем жалеть себя. Но еще больше хочется, чтобы кто-то пожалел нас».

Читайте на 2-й стр.



Эмансипированная женщина, бизнес-леди – с сигаретой. Курение уже очень давно перестало быть прерогативой мужчин. Даже если и задумываемся, что курить плохо и вредно, мало кого это останавливает. Либо говорят: «Я только балуюсь, я легко брошу», либо: «Я все знаю, но все равно буду», отговорок много.

Читайте на 3-й стр.



«Нашему внуку Артему скоро четыре года. Когда он играет или рисует, все время разговаривает, обращаясь к себе. Может, ребенку грустно одному и нужно отвести его в детский сад, чтобы мог разговаривать с другими детьми?»

Читайте на 4-й стр.

В ОЖИДАНИИ ЧУДА

Девять месяцев ожидания... Что они несут: радость материнства, надежду, мечты о будущем или тревогу, страх и сомнения? В течение всей беременности женщи-

на испытывает смешанные чувства. Как помочь ей разобраться в своих эмоциях и наслаждаться своим новым положением?

Психологическая подготовка

Прежде всего, стоит обратить внимание на ваше психологическое состояние до беременности. Объясним почему: центральная нервная система воздействует на эндокринную, которая отвечает за выработку гормонов, необходимых для наступления беременности и вынашивания ребенка. Большинство современных женщин ведут до беременности очень активный образ жизни, много и долго работают, много времени проводят у компьютера, мало отдыхают, часто не высыпаются. Все это при-

водит к большим нагрузкам на нервную систему, что, в свою очередь, может привести к гормональным и психологическим проблемам.

Врачи считают, что женщине, которая собирается стать матерью, хотя бы за 3-6 месяцев до беременности необходимо максимально снизить психологические нагрузки на свой организм. Надо уделять больше времени полноценному отдыху, обязательно высыпаться (не менее 8 часов в сутки). Плюс ко всему этому, нельзя создавать стрессовую ситуацию для организма (активно худеть, резко начинать интенсивные занятия спортом и т.д.).

Трудности адаптации

Непрерывная смена настроений во время беременности часто связана с разнообразными изменениями гормонального фона беременной женщины. Чаще всего это ощутимо в первые месяцы беременности. Ведь вашему организму нужно приспособиться к переменам. Женщина может ощущать повышенную утомляемость, сонливость, раздражительность. Особенно подвержены этим состояниям те, кого «не обошел стороной» токсикоз. Внезапные приступы тошноты, головокружение, быстрая утомляемость, физические недомога-

ния не добавляют хорошего настроения. Возникает ощущение собственной беспомощности, раздражительность, тревожность, ощущение непонимания со стороны других.

Важно понять, что такое состояние естественно. Конечно, от этого не станет легче, но вы поймете, что не одиноки – все беременные женщины подвержены «эмоциональным бурям».

В первые месяцы беременности у женщины происходят не только физиологические, но и психологические изменения: постепенно идет привыкание к роли мамы. В этот момент женщине может казаться, что окружающие не понимают ее, недостаточно внимательно относятся к ее новому состоянию.

Окончание на 2-й стр.



Истории ЖИЗНИ с ВИЧ

Не имей сто рублей...

Для человека естественно поплакать у кого-то на плече и получить поддержку. Но многие ВИЧ-позитивные люди не знают, кому и как сказать о своем ВИЧ-статусе. Как правило, нас посещает чувство страха. Мы боимся, что нас отвергнут, не поймут. Ведь бывают случаи, когда родители отказываются от своих детей, любимые или друзья уходят, и все из-за этого долбанного «плюса».

Но, с другой стороны, «друг познается в беде». Пока все идет хорошо, вокруг все тоже хорошие, белые и пушистые. А случись что – рядом останутся только настоящие друзья и родные.

Есть ли они у тебя? На этот вопрос каждый должен ответить сам. Попробуй сначала предположить их реакцию и их отношение. Если возникнут сомнения в адекватном принятии этой «новости», то повремени. В конце концов, в каждом городе и стране есть телефоны доверия, где ты можешь узнать, как поступать дальше, поговорить и рассказать, о том, что тревожит.

Поэтому, если все-таки ты решилась кому-то открыться, советуем хорошо подумать, прежде чем говорить. Взвесить все за и против, а главное – ответить себе на вопрос: что даст лично тебе то, что ты открылась именно этому человеку? Конечно, я понимаю, что не поддаваться эмоциям и трезво соображать в этом состоянии очень трудно. Но нужно помнить всегда, что у тебя есть только ты сама, ты обязана следить только за собой и заботиться только о своих интересах.

Так что, если нет необходимости кому-то говорить о своем статусе, лучше не делать этого. В конце концов, друзья, если это настоящие, будут любить тебя вне зависимости от статуса. Лучше всего тщательно выбрать того, кому хочешь открыться, обдуманно ограничить этот список. Чего не нужно делать, так это распространяться всем подряд. Слово не воробей, пройдет время и, возможно, ты будешь жалеть о сказанном. Потому что такая болтливость, чаще всего, не необходимость, а просто эмоция.

И еще. Очень важно не создавать из этого признания особого события. Не нужно собирать «симпозиум» друзей и близких и торжественно, с трибуны, глотая слезы, объявлять свой результат. Мол, а теперь реагируйте – возгласами, слезами, падайте в обморок или что-то еще... Не начинай разговор с фразы: «я хотела с тобой серьезно поговорить». Такая фраза любого человека пугает изначально.

Не имей сто рублей, а имей сто друзей – давняя поговорка. Мне Бог дал один из таких даров – иметь друзей. Это я поняла, когда раскрыла свой позитивный статус. Нет, близкие люди не стали жалеть меня и потакать моим слезам... Я даже не помню их реакцию, потому что ничего необычного, такого, что могло бы меня огорчить или оттолкнуть, не было. Они просто остались рядом со мной, остались в моей жизни. Как было раньше. Скажу честно: у меня не возникло даже мысли, что они могут поступить иначе. Я была уверена в них и эта уверенность подтвердилась.

Да, этот дар дан не всем. У меня он, оказывается, есть. Желаю всем заслужить этот дар. И помните: если ты получаешь от кого-то помощь, это не значит, что ты проиграла, это значит, что ты – не одна!

Елена К.,
г. Николаев

Национальная линия телефона
доверия по проблемам ВИЧ/СПИД:

0-800-500-451

ON-LINE консультации Национальной линии
телефона доверия по проблемам ВИЧ/СПИД:
ICQ 271-324-528 <http://helpme.com.ua>



В ОЖИДАНИИ ЧУДА

Начало на 1-й стр.

Период беременности может дать новый огонек в семейных отношениях, а может и, наоборот, породить полное непонимание. Именно в этот момент женщине, как никогда, важно получить поддержку от любимого человека. Но стоит понимать, что мужчине в данный момент сложнее понять ваше состояние. Как правило, он не имеет представления о том, как развивается малыш, и об изменениях, происходящих внутри вашего организма. Не огорчайтесь и не упрекайте его в бесчувственности, дайте время осознать себя «беременным папой». Ненавязчиво просвещайте его. Поговорите с ним о происходящих с вами переменных (как физических, так и душевных).

В середине беременности эмоциональная возбудимость встречается гораздо реже, чем в первом триместре. Небольшие физические недомогания прошли, токсикоз отступил, самая пора наслаждаться своими новыми ощущениями. Именно в это время большинство беременных испытывают творческий и физический подъем.

В то же время могут возникнуть страхи, связанные со здоровьем и развитием будущего малыша. Их испытывают в той или иной мере абсолютно все бере-

менные женщины. В основе этих страхов, как правило, лежат истории «добрых» подружек или родственников, либо печальный опыт друзей. На фоне этих страхов возникают плаксивость, раздражительность, иногда даже депрессивные состояния.

В последнем, третьем, триместре беременности ваши эмоции снова могут оказаться «на высоте». Причина тому – быстрая утомляемость плюс приближающиеся роды. Чаще, чем раньше, могут проявляться беспокойства, связанные с родами. Повышенная тревожность в этот период встречается почти у всех беременных женщин. Здесь важно, чтобы вы были подготовлены к родам и к встрече с малышом. Конечно, очень хорошо, если вы посещали специальные занятия. Для успешных родов и послеродового восстановления очень важна предварительная психологическая подготовка женщины еще во время беременности. Она дает не только знания, но и уверенность в успешности своей новой роли – роли матери. Основной целью психологической подготовки беременной является как раз решение всех проблем, которые мешают будущей маме наслаждаться состоянием беременности. Но если вы не посещали подобных занятий, не беда. Главное – ваш настрой на встречу, желание увидеть ма-

лыша, помочь ему родиться. Как правило, непосредственно перед самыми родами тревога проходит.

У опасной черты

Тревога не так уж опасна, если речь идет не о постоянном плохом настроении, навязчивом, мучительном чувстве или бессоннице. Для большинства беременных женщин тревожность – это временное состояние, которое они могут преодолеть самостоятельно или с помощью своих близких.

Если же вы наблюдаете у себя постоянное угнетенное настроение, которое к тому же сопровождается бессонницей, потерей или снижением аппетита, физической слабостью, тоской, апатией, чувством безысходности – это уже признаки депрессии. Депрессия не безобидное состояние – это болезнь. Длительная депрессия обязательно нуждается в лечении. У женщин появление депрессивных состояний может быть связано с гормональной перестройкой организма. Этим и обуславливаются эмоциональные изменения, т.е. изменения настроения и чувств.

В тех случаях, когда вы не можете самостоятельно справиться с тревогой или страхом, если плохие мысли не покидают вас ни днем, ни ночью, не стесняйтесь обращаться за квалифицированной помощью. Плохое настроение возможно победить активностью, творчеством. В очень запутанных ситуациях на помощь придет психолог, но, в первую очередь, вам необходима поддержка ваших родных и близких.

Важно понимать, что эмоциональная тревожность женщины, которая ожидает рождения ребенка, совершенно естественна, но чрезмерная тревожность вредна, т.к. вместе с вами переживает и малыш. Бурная эмоциональная реакция не вредит ребенку, но и переживания без повода пользы не приносят. Самой частой причиной, порождающей тревоги или страха у будущей мамы, является недостаток знаний о том, как протекает беременность, что происходит во время родов. Но все это легко устранимо. Задавайте вопросы своему врачу и психологу, читайте специальную литературу, разговаривайте с женщинами, которые уже родили. Учитесь расслабляться и успокаиваться. Переключайте свое внимание с тревожных мыслей – это позволит получить положительные эмоции. Нужно учиться не реагировать на неприятности и радоваться жизни. Беременность – время, когда можно позволить себе не реагировать на небольшие жизненные проблемы. Главное – это ваше желание быть счастливой и наслаждаться этими неповторимыми, прекрасными девятью месяцами ожидания вашего малыша.

Наталья Ополинская,
психолог

Как победить плохое настроение?

- ◆ Очень важно, чтобы у вас была возможность отдохнуть в течение дня. Неслучайно в Японии декретный отпуск дается в первые месяцы беременности, так как они считаются наиболее сложными для женщины. Важно понять, что смена настроения – естественная часть беременности. Главное – не позволяйте плохому настроению стать основой вашего дня. И тогда оно обязательно пройдет.
- ◆ Сохраняйте чувство юмора – это всегда поможет вам справиться с плохим настроением.
- ◆ Начните изучать техники расслабления. Если нет медицинских противопоказаний, очень эффективен расслабляющий массаж спины или стоп, который может сделать ваш супруг.
- ◆ Как можно больше времени проводите на свежем воздухе. Полезны будут и дозированные физические упражнения.
- ◆ Старайтесь делать все возможное, чтобы поднять настроение: встречайтесь с приятными вам людьми, займитесь увлекательным делом. Ищите прекрасные стороны жизни и наслаждайтесь ими.
- ◆ Не бойтесь дать выход своим эмоциям. Если слезы «не отпускают» вас, не переживайте – плачьте себе на здоровье. Главное – не загоняйте обиды, мрачные мысли в глубину души. Издавна на Руси беременной женщине советовали поплакать, пожаловаться близким, чтобы не таить в себе обиду. А вот родственникам беременной полагалось оберегать ее от любых неприятностей, не разрешалось ее ругать или при ней устраивать ссоры.
- ◆ Попробуйте набраться терпения и «переждать» это время, ведь впереди общение с малышом – самые счастливые моменты в жизни каждой женщины. Помните: плохое настроение не вечно, оно скоро пройдет.
- ◆ Помните о том, что ваш врач внимательно следит за развитием ребенка. Если, несмотря ни на что, вас не отпускает ощущение тревоги, сообщите об этом доктору, пусть он более подробно расскажет вам о состоянии вашего малыша. Поговорите с другими будущими и уже состоявшимися мамами – и вы поймете, что страхи ваши напрасны.
- ◆ Обязательно напоминайте себе, что для развивающегося малыша важен ваш позитивный настрой. Старайтесь меньше волноваться по пустякам, поддерживать в себе положительные эмоции. Для этого можно слушать успокаивающую музыку, побольше общаться с природой.
- ◆ Помните: тревога и небольшие страхи перед родами – естественны.
- ◆ Постарайтесь не акцентировать внимание на том, что вы устали, что хотите поскорее родить и т.п.
- ◆ Отличный способ избавиться от волнения перед родами – это подготовка к ним. Подготовьте приданое для малыша. Иначе говоря, займитесь конкретными делами.



Ежегодно во всем мире растет число супружеских пар, для которых ставится диагноз «бесплодие». Сколько бессонных ночей и переживаний приходится на долю женщины, если долгожданная беременность не наступает вообще, перестает наступать после болезни, аборта или прерывается в ранние сроки. Между тем, в трех из четырех случаев все эти проблемы разрешимы даже без применения вспомогательных технологий.



БРАК С «БРАКОМ»

Бесплодие, бесплодный брак – это не диагноз. Почти в половине случаев причина заключается в партнере. Примерно в двадцати пяти случаях из ста обследование выявляет отклонения (пусть и незначительные) у обоих супругов.

А вообще, главные причины бесплодия связаны с гинекологическими заболеваниями, чаще приобретенными, с различными стрессами и непосильными нагрузками на организм. Часто к гинекологам обращаются молодые девушки с диагнозом аменорея, то есть те, у которых прекратилась менструация. Понятно, что в этом случае женщина забеременеть не может. Весь «фокус» в том, что девочки любят изводить себя всевозможными диетами, при которых организму не хватает питательных веществ, а на него еще накладывают и непосильную физическую и эмоциональную нагрузку. А для наступления желанной беременности нужна любовь, гармония, спокойствие и, конечно, терпение.

Понятно, что для благополучного зачатия супруги должны чувствовать себя максимально комфортно и гармонично. Но, если они хотят иметь ребенка, а этого не происходит, сколько времени они должны ждать прежде, чем обратиться за помощью к медикам?

Если женщина, не предохраняясь, живет с мужем год и при этом не беременеет, есть серьезные основания для обращения к специалисту. Естественно, нужно обследовать и мужа.

При первом обследовании обязательно берутся анализы на всевозможные инфекции. Их важно исключить еще до наступления беременности, поскольку потом возможны большие неприятности, особенно с вирусными инфекциями. Вирусы могут жить в организме, никак себя не проявляя, но активно размножаясь в эмбрионах, и

плод нередко погибает даже на последней неделе беременности или сразу после рождения. При первичном осмотре оценивается: состояние организма на предмет спайных процессов в малом тазу, особенно, если у женщины отягощенный анамнез (если она ранее перенесла воспаления придатков, матки или делала аборт). Спайки лучше всего выявляются с помощью лапароскопии. Через небольшие проколы в области пупка производится осмотр матки, труб, яичников, брюшины. Лапароскопия хороша тем, что дает возможность сразу устранить выявленную патологию, и дальнейшее лечение проходит более эффективно. Лапароскопии совершенно не нужно бояться, она делается под наркозом, женщина ничего не чувствует, а проколы в глубине пупка и внизу живота практически незаметны даже в бикини. Сегодня лапароскопический метод является основным при миоме, кистах, спайках, эндометриозе.

Следующий этап более сложный и касается эндокринологии, поскольку необходимо оценить, правильно ли налажена репродуктивная система в организме. Для этого 2-3 месяца измеряется график ректальной температуры (в прямой кишке). Изучаются также половые гормоны, делается ультразвуковое исследование, оценивается работа яичников. Очень важно проследить, вырастают ли доминантные фолликулы (то, откуда, собственно, и берется яйцеклетка), как происходит овуляция. И если все соответствует норме, значит, эндокринная система в порядке. Если же есть нарушения, мы их лечим. Препараты подбираются исключительно индивидуально, и лечение при выполнении всех рекомендаций оказывается эффективным. Когда наступает беременность, это очень радостное событие для нас; я, наверное, ра-

дуюсь не меньше, чем сами пациентки. Для меня это настоящая победа. Беременность мы тоже контролируем и нередко для ее благополучного течения назначаем женщине необходимые препараты.

Что делать, если все инфекции устранены, с эндокринной системой полный порядок, маточные трубы проходимы, а желательная беременность все не наступает?

В таких случаях делается инсеминация спермой мужа, которая вводится непосредственно в полость матки. При необходимости инсеминацию можно повторить.

Но если неудача постигнет и на этот раз?

Есть и другие варианты: от стимуляции сперматозоидов у мужа до экстракорпорального оплодотворения. Различаются две большие группы: первичное и вторичное бесплодие. Первичное – если женщина никогда не беременела, вторичное – если беременность была, но больше не наступает. Причины могут быть даже одинаковыми, но для вторичного бесплодия опаснее всего – аборты. Когда здоровый организм, уже перестроившийся на беременность и готовящийся к рождению ребенка, резко и насильно перестраивается, он переживает настоящий шок. Так что беременность следует принимать как подарок, а если вы к нему еще не готовы, проконсультируйтесь со специалистом, как избежать зачатия. Сейчас существуют десятки эффективных препаратов и способов для предотвращения нежелательной беременности, совершенно безвредных для организма.

Людмила Чинякова,
врач акушер-гинеколог,
заведующая женской
консультацией №2
г. Николаева

Обсуждаем на занятиях

ЗДОРОВЬЮ ВРЕДИТЬ...

Курение – часть нашего образа жизни, элемент нашего поведения – сложное действие, сопровождаемое определенными ощущениями и основывающееся на различных биохимических и физиологических процессах. Самое распространенное заблуждение, что курение – это привычка, от которой легко избавиться, нужно только волевое усилие. Но кроме всего прочего, это еще и форма наркотической зависимости от никотина, что для нас, женщин, особенно страшно. Почему?

Потому что мы хотим быть красивыми, надолго сохранить молодость, быть привлекательными... Что же делает с нами курение? В первую очередь – это причина преждевременного старения, т.к. ухудшается кровоснабжение, насыщение кислородом клеток, и как результат – раннее увядание кожи. Кроме того, табачный дым оседает на коже, оставляет неприятный запах (который сложно скрыть парфюмом) и закупоривает поры. Нелегко и волосам – они становятся ломкими из-за оседания на них дыма, содержащего множество вредных элементов, а также из-за обезвоживания кожного покрова. Страдают и глаза – постоянное раздражение дымом делает их чувствительными, может появиться конъюнктивит. Неприятный запах изо рта, обесцвеченные зубы просто могут отпугнуть понравившегося мужчину. Голос – тоже может измениться... У курящих женщин на 1-2 года раньше по сравнению с некурящими наступает менопауза, больше морщин и седины. Оказывается, курящим женщи-

ны, наоборот, отдавая дань моде, пристрастились к этой страшной привычке. И мы увидим, что через какое-то время увеличится заболеваемость раком груди и раком легких – именно из-за того, что становится больше курящих женщин. Поэтому очень важно вовремя остановиться, отказаться от курения, а лучше вообще не начинать следовать этой вредной привычке.

Что же делать, если все-таки решили бросить? У всех свои методы. Кому-то проще бросить постепенно (что рекомендует большинство врачей), снижая ежедневную норму потребления никотина, однако здесь есть опасность затянуть процесс «бросания» и не бросить совсем. Кто-то более решительный торжественно выкуривает «последнюю сигарету» и дает себе зарок больше не курить. Главное не сорваться. Если продержаться достаточно долго, то может появиться обманчивое впечатление, что «если я сейчас вот одну выкурю», то ничего не произойдет. Как правило, после этого многие опять начинают курить. Если вы задумываетесь о том, что хотите бросить курить, то для начала попробуйте разобраться, а почему вы начали? Если курение для вас – способ снять стресс, попробуйте другие способы успокоиться – примите душ, сходите в сауну, на фитнес, попейте успокаивающий настой из трав. Займите чем-то руки, чтобы они не тянулись к сигарете. Если вы начали курить, потому что это модно, чтобы больше соответствовать кругу общения, то поймите, что люди будут относиться к вам с большим уважением, если узнают, что вы избавились от такой серьезной привычки. Главное – устраните эту причину, которая вынуждает вас курить или сведите ее к минимуму! Когда у вас это начнет получаться, вы на полпути к победе над сигаретой! А чтобы помочь себе любимой, можно воспользоваться разными средствами: никотиносодержащей жвачкой, заменителями сигарет, также многим помогает рефлексотерапия. Если это и не окажет действительного эффекта, то психологически поможет точно.

И последнее. Не забывайте, после отказа от курения вы можете начать полнеть. Это вовсе не сигнал, что нужно опять курить. Яд более не поступает, организм возвращается к нормальной работе. Просто переждите какое-то время. Возможно, вес сам затем снизится и стабилизируется. Если же этого не произойдет, вам нужно выработать диету, пересмотреть свое питание, увеличить физическую активность. И даже не вспоминайте о сигарете!

Занятие провела
Юлия Хамуд,
социальный работник



нам больше требуется времени, для того, чтобы забеременеть и чаще бываю выкидыши.

Но это лишь видимые последствия. А ведь есть еще и более серьезные. Последствия, которые обнаруживаются позже: осложнения работы сердца, ишемическая болезнь, болезнь легких, онкология. Отказ от курения сразу же оказывает на здоровье человека положительное влияние. Риск развития серьезной болезни начинает снижаться почти сразу, дыхание улучшается очень быстро. Кроме того, от женщины начинает пахнуть женщиной.

Галина Корженкова, врач-маммолог, к.м.н., консультант благотворительной программы «Вместе против рака груди»: «Здоровый образ жизни – это всегда профилактика онкологических заболеваний. Ведь только задумайтесь: курение повышает в 2 раза риск возникновения рака молочной железы и в 4 раза – рака легких. А это как раз самые распространенные онкологические заболевания: у женщин среди онкозаболеваний на первом месте рак груди, у мужчин – рак легких. Сейчас многие мужчины отказываются от курения, а вот женщи-



Каждый раз, когда вы собираетесь уходить, ваше чадо начинает горько и безутешно плакать. Для большинства мам это настоящее испытание, которого хочется избежать любыми способами. Какие чувства испытывает ребенок, заливая потоками слез прихожую, пока мы спешно одеваемся? Как его успокаивать: утешать или ругать, оставаться или уходить? А главное, как помочь ему безболезненно переносить наше отсутствие?



Чаще всего бурно реагируют на уход малыши, которые большую часть времени проводят с мамой. В семьях, где маму на короткое время, но регулярно, подменяет кто-то из родных, маленький довольно быстро привыкает какое-то время обходиться без нее. Хотя иногда бывает, что малыш, еще вчера спокойно отпуская маму, вдруг начинает протестовать против ее ухода.

Что же испытывает ребенок, наблюдая за вашими сборами? Какие чувства вызывает у него ваш уход? В силу своего эгоцентризма, все, что происходит в семье, маленький ребенок, воспринимает в непосредственной связи с собой. Ему пока трудно понять, что какают часть мамин жизни не связана с ним, что у нее есть что-то свое. Поэтому малыш может связать мамин уход, например, с тем, что он недостаточно хорошо себя вел, и таким образом его наказывают.

Чтобы ваше отсутствие не вызвало негативную реакцию, уходя куда-нибудь ненадолго, в магазин или парикмахерскую, обязательно скажите малышу куда вы идете и через какое время вернетесь. Даже если вы считаете, что ребенок слишком мал для такой

НЕ УХОДИ!!!

информации, ваши слова удивительным образом успокаивают его и помогут дождаться вашего возвращения. Особенно важно заранее позаботиться о том, чтобы ребенок был в состоянии спокойно переносить ваше отсутствие, если вы собираетесь выходить на работу.

Маленький ребенок чутко реагирует на проявления ваших чувств, поэтому важно, чтобы вы были уверены в человеке, с которым его оставляете. Если вы знаете, что о малыше хорошо позаботятся, ваше спокойствие и уверенность помогут ему справиться с тревогой. Хорошо, если у ребенка есть любимая игрушка или вещица: зайчик, машинка, платочек, она послужит ему утешением в ваше отсутствие, символизируя вашу часть, неотлучно находящуюся с ним. Не уходите тайком, в надежде, что это будет менее болезнен-

но для ребенка, таким образом, вы облегчаете расставание только себе. Ребенок, обнаружив ваше отсутствие, может решить, что вы его бросили или просто исчезли. Обязательно улыбнитесь ему и скажите что-нибудь ласковое перед тем, как уйти, ему важно знать, что мама любит его и думает о нем независимо от того, рядом она сейчас или нет.

Крик для маленького ребенка – магический способ, с помощью которого он получает то, что ему нужно. И если вы задерживаетесь всякий раз, когда он кричит, он будет повторять этот «фокус», чтобы добиваться желаемого результата. Следует ли из этого, что не нужно задерживаться? Нет, потому что ребенку действительно нужно, чтобы его утешили, и он заявляет об этом как умеет. Для чувства безопасности ребенка важно, чтобы

его нужды в заботе и любви удовлетворялись.

Но также в силу должен вступить принцип реальности. Вы можете ненадолго остаться, но при этом четко обозначьте временные рамки: «Я побуду с тобой пять минут, а потом пойду». Таким образом, вы покажете малышу, что для вас важны его чувства и желания, не поддерживая при этом его иллюзию всемогущества, отказом от собственных намерений.

Ребенок может почувствовать себя покинутым не только, когда вы уходите, но и если вы «забыли» о нем, заговорившись с подругой или соседкой. Он может расстроиться или испугаться, начать плакать и нетерпеливо тянуть вас за руку, чтобы вернуть вас себе. Это нормальная реакция для ребенка между 6 и 18 месяцами во время разговора с «чужаками», которые

«отнимают» вас у ребенка. Дотрагивайтесь до него, поглажьте по голове, поглядывайте на него почаще, чтобы показать ему, что вы рядом. Не игнорируйте ребенка и не упрекайте его в том, что он вам мешает, это только усилит его переживания. Для него то, что вы рядом, но при этом недоступны, непонятная и пугающая ситуация. Ребенку важно чувствовать непрерывность вашей связи с ним.

Некоторые дети испытывают тревогу в связи с отсутствием мамы лишь время от времени. В раннем детстве важные этапы в развитии сменяют друг друга с необыкновенной быстротой, и каждый скачок в развитии предваряется усилением беспокойства. Ребенок стремительно растет, развивается, исследует вселенную, но в какой-то момент испытывает потребность вернуться в теплые мамины объятия, уютные и безопасные, чтобы почерпнуть в них уверенность и энергию для новых «вылазок» в большой мир. Поэтому, когда ребенок вдруг начинает вести себя «как малыш», чаще всего это означает, что он вскоре порадует вас новым достижением. Не упрекайте ребенка, что он стал вести себя как маленький, проводите с ним больше времени, чаще обнимайте и целуйте его, играйте с ним, все это усилит его чувство защищенности. Например, игра в прятки поможет ребенку понять, что если вас нет – это не страшно. Вы уходите – и вновь появляетесь. Он боится, а затем радуется. С каждым разом он боится все меньше. Когда он подзарядится вашей любовью, почувствует вашу готовность принимать не только его сильные, но и слабые, нуждающиеся в заботе стороны, он вновь сможет отправиться на встречу новым открытиям.

Наталья Богданова,
детский психолог

ДИАЛОГ С... САМИМ СОБОЙ

Дети не просто произносят слова или фразы. Они ведут диалог – с другим малышом, со взрослым и даже сами с собой. Разговор с другим человеком необходим для налаживания общения. Малыш, только начавший постигать искусство беседы, может дергать другого человека за одежду или спрашивать: «Ты знаешь?», «Ты слышишь?».

Со временем дети замечают, что, беседуя, люди произносят реплики по очереди, говорят на одну и ту же тему, смотрят, как слушает собеседник, а если понимают, о чем идет речь, то поддакивают или кивают головой.

Возникает вопрос: почему дети разговаривают сами с собой, ведь при этом собеседника нет рядом, так к кому обращена речь?

Собирая головоломку, четырехлетний малыш говорит, обращаясь к себе. «А здесь как? Нужно красный и круглый. Нет, не такой, этот не подходит... Желтый тоже не подходит. Ага, это большой, а надо маленький, где же он?..».

Если детям не мешать и не запрещать, то в 4-8 лет они разговаривают 20% того времени, которое они проводят в детском саду

или в школе (там, где всегда рядом есть друг-ребенок-собеседник). Но почему дети разговаривают сами с собой?

Разговор вслух, обращенный к себе, психологи назвали личной речью. Оказалось, что все люди, и старые, и молодые, разговаривают сами с собой, у всех есть речь для себя. Но, в отличие от взрослых, маленькие дети используют такую речь вслух, в присутствии других людей – на игровой площадке, в группе детского сада.

Малыши разговаривают сами с собой намного чаще. Кроме того, они произносят слова нараспев, проговаривая действия, которые они выполняют в данный момент. Такие песенки-задания дети сочиняют сами и никогда не повторяют за кем-то: «Надену носочки, надену ботинки, побегу по дорожке и прямо в песочник».

Знаменитый психолог Ж. Пиаже предположил, что речь, обращенная к самому себе, является признаком незрелости, и назвал разговор с собой эгоцентрической речью.

Речь для себя – это зеркальное отражение речи взрослых. Такая речь способствует развитию мышления и помогает управлять своим поведением. Наблюдая за деть-

ми, которые играли или рисовали в одиночку, разговаривая сами с собой, ученые выделили три стадии личной речи.

1-я стадия. «Я сделал хороший гараж на две машины», – произносит ребенок после завершения игры.

На 2-й стадии речь сопровождает действие: «Хороший дождик нарисовала, а теперь цветочки и травку на земле дорисую».

На 3-й стадии личная речь предшествует действию: «Сейчас нарисую смешную картинку – как в сказке про теремок».

Исследователи считают, что эти стадии соответствуют этапам развития детского мышления. На последней стадии, когда личная речь предваряет поведение, ребенок учится планировать свои действия. Поэтому речь малыша, обращенная к самому себе, вовсе не указывает на незрелость и эгоцентризм, а означает, что он может действовать последовательно. С помощью слова малыш планирует что и зачем ему нужно сделать. Не беда, что пока он проговаривает все свои мысли.

Пик развития личной речи приходится на возраст 4-5 лет и постепенно замедляется к 8 годам. Значит ли это, что после 8 лет ребенок больше не разговаривает сам с со-

бой? По мере того, как малыш становится старше, личная речь переходит во внутреннюю. Он начинает меньше говорить вслух и больше внимания уделяет решению задачи. Теперь управление поведением переходит к мышлению.

Речь ребенка для себя – это способ выражения чувств, возможность лучше понять окружающий мир, развить речевые навыки, мышление и самоконтроль. Чем сообразительней ребенок, тем чаще он пользуется речью для себя, тем содержательнее его личная речь.

Разговор с самим собой наглядно проявляется у особенно одаренных учеников во время обучения в начальной школе. Импульсивным, одаренным детям трудно себя контролировать и проявлять терпение. У таких учеников личная речь сохраняется еще некоторое время в первом, втором, а иногда и в третьем классе.

Не запрещайте малышу, выполняющему какое-то интересное задание, проговаривать то, что он делает или хочет сделать!

Татьяна Онисич,
логопед детского сада №40
г. Николаева

**МАМА
и МАЛЫШ**

УЧРЕДИТЕЛЬ –
Николаевский местный
благотворительный фонд «Юнитус».
ИЗДАТЕЛЬ – НМБФ «Юнитус».

Координатор проекта
и редактор – Н. ОПОЛИНСКАЯ.
Свидетельство о регистрации МК № 490
Управления по делам прессы и информации
Николаевской облгосадминистрации
от 1 декабря 2005 года.

Адрес редакции:
г. Николаев, ул. Потемкинская, 138.
Тел. (0512) 72-02-27, e-mail: unitus@mail.ru.

Газета отпечатана офсетным
способом в Николаевской
областной типографии
(ул. Парижской Коммуны, 3).

Объем 1 условный печатный лист.

Тираж 10000.

Заказ №



ЮНИТУС

Данное издание подготовлено к печати Николаевским местным благотворительным фондом «Юнитус» в рамках проекта «Профилактика ВИЧ-инфекции, ИПП, вирусных гепатитов среди групп риска Николаевщины».

Продукция издана при финансовой под-



Альянс

Международный Альянс в ВИЧ/СПИД в Украине

держке МБФ «Международный Альянс по ВИЧ/СПИД в Украине» в рамках реализации программы «Построение устойчивой системы предоставления комплексных услуг по профилактике ВИЧ, лечению, уходу и поддержке для групп риска и ЛЖВ в Украине».

Изложенные здесь мнения и точки зрения являются мнениями и точками зрения организации, издавшей данную продукцию, и не могут рассматриваться как мнения или точки зрения МБФ «Международный Альянс по ВИЧ/СПИД в Украине».