

Здоровья вам и вашим детям!

МАМА

и МАМАЛЫШ

№ 7(32) декабрь 2010 г.

Николаевский местный благотворительный фонд «Юнитус»



Счастливый календарь

ОДИННАДЦАТЫЙ МЕСЯЦ

ПЕРВОЕ СЛОВО

Что умеет ребенок

- ◆ понимает разговор родителей о себе и происходящем вокруг;
- ◆ произносит слова, имитирующие голоса животных и птиц;
- ◆ выполняет просьбы и указания: принеси, дай, отнеси, положи, возьми;
- ◆ ждет похвалы и одобрения своих действий;
- ◆ утвердительно кивает головой и отрицательно качает головой;
- ◆ машет рукой в знак приветствия или прощания, благодарит кивком;
- ◆ без конца повторяет одно и то же действие, совершенствуясь в нем;
- ◆ пытается сам есть ложкой, хорошо пьет из чашки;
- ◆ залезает на ступеньки и спускается с них, активно ползает;
- ◆ пытается самостоятельно ходить;
- ◆ может висеть на кольцах или турничке до 1-й минуты;
- ◆ умеет забираться на первые несколько ступенек шведской стенки.

К 11 месяцам ребенок начинает произносить первые слова. Естественно, они пока облегченные. Но каждое многозначно, и смысл его сильно зависит от интонации. Так, простеньким «ам-ам» малыш может сообщить, что голоден, указать, что на столе лежит яблоко или коробочка с его любимым йогуртом, объяснить, что сейчас делает кошка...

Большинство слов ребенок сопровождает жестами. Помогайте карапузу осваивать новые. По мнению многих логопедов, сигналом к тому, что кроха готов заговорить, является... ручка, которую он требовательно протягивает вперед, сжимая пальчики и произнося «дяд-дяд».

Объясняется это просто: мелкая моторика, как известно, напрямую связана с речью. И то, что малыш может выполнять определенные манипуляции с собственными пальчиками, и пальцы уже хорошо его слушаются, говорит о том, что мозг достаточно созрел для появления полноценной речи.

Играйте с крохой во всевозможные речевые игры, расширяя запас «имитирующих» слов. Читая книжки, рассматривая картинки, повторяйте звуки, издаваемые различными животными.

На 11-м месяце у многих детей меняется режим дня – теперь они спят гораздо меньше, многие переходят на одноразовый сон днем. Помогите ему освоить новый ритм.

Самый лучший вариант, если режим дня ребенка будет постепенно приближаться к детсадовскому – подъем в 8.00, обед в 12.00, дневной сон – 13.00 – 15.00, ужин – 18.30, отбой – 20.00. В этом случае крохе не придется перестраиваться, когда он пойдет в садик или в школу. Он будет высыпаться и лучше успевать на занятиях.

Как мама и папа

Ребенок понимает просьбы взрослых и с удовольствием откликается на них. Он готов много раз подряд показывать части тела у себя или у куклы, тыкать пальчиком во все называемые вами предметы в комнате или на улице. Кряхтя и сияя, принесет вам тапочки или выбросит в мусорное ведро фантик. Поощряйте малыша к этим действиям, ведь это первые навыки активного сотрудничества. И, конечно же, не забывайте хвалить, ваши положительные эмоции подстегивают и поощряют малыша к новым действиям.

Одно и то же действие, если оно получилось и заслужило ваше одобрение, кроха готов повторять десятки раз. Не стоит ему мешать: так он совершенствует свои навыки. Если по каким-то причинам игра не может быть продолжена, отвлеките внимание малыша, переключите на нужное вам – в этом возрасте дети готовы к быстрой смене деятельности.

Теперь ребенка все меньше привлекают игрушки, и все больше – реальные «взрослые» предметы. Он стремится во всем подражать маме и папе. Постарайтесь найти такие «сферы деятельности», где малыш мог бы полностью удовлетворить этот интерес. Например, вы готовите обед, а кроха пусть складывает кусочки порезанных овощей в кастрюлю. Вы моете посуду – поставьте и ему мисочку с водой, пусть пополощет в ней чайные ложки. Вы убираете квартиру – ребенок может отнести носовой платок или свой фартучек в стиральную машину.

К 11 месяцам многие малыши уже уверенно ходят, держась за мамину руку. Если же ваш ребенок еще не думает вставать, проконсультируйтесь у ортопеда – возможно, мышцам крохи необходима дополнительная поддержка и нагрузка, чтобы достаточно окрепнуть.

Ведущая рубрики Нина Эйрих, детская медсестра.

Школа осознанного материнства

Ведущая психолог-психотерапевт Татьяна Рогожинская

МЕЧТЫ О НОВОЙ ЖИЗНИ

Во время беременности женщина становится более эмоциональной, впечатлительной и... мечтательной. Предстоящие жизненные перемены создают благоприятную среду для самых радужных фантазий. Как приятно помянуть о том времени, когда в вашей жизни появится малыш. На кого он будет похож? Какой у него будет характер? Кем он станет, когда подрастет?

У таких фантазий есть своя важная роль – помочь женщине подготовиться к тем переменам, которые произойдут в ее жизни с появлением ребенка, настроиться на понимание потребностей малыша, справиться с проблемами, которые бывают во время беременности.

Теплые мысли о малыше помогают женщине справиться с теми сложностями, которые возникают во время беременности. Эти девять месяцев заставляют женщину менять устоявшийся образ жизни, отказы-

ваться от своих прежних привычек и пристрастий. Те негативные переживания, которые вы испытываете, к примеру, по поводу своей меняющейся внешности или отказа от привычки пить крепкий кофе, можно сгладить приятными мечтами о здоровом и счастливом малыше.

Попытайтесь представить какое чудо природы – появление новой жизни, какой удивительный путь развития пройдет ваш малыш до своего рождения. И как много будет зависеть от вас – от вашего отношения к беременности, от ваших мыслей и чувств по отношению к малышу. Чем раньше вы начнете думать о нем как полноценной личности, наделять его всеми качествами равноправного человека, тем раньше вы научитесь понимать своего ребенка, и тем легче будет протекать беременность.

Окончание на 3-й стр.

Когда я училась в школе, каждые полгода проходила общий медицинский осмотр в районной поликлинике. Методично обследовалась у всех врачей, забирала карту с бесконечными «здоровая» и возвращалась к делам.

В феврале 2002 года, когда мне было 17 лет, я в очередной раз решила пройти диспансеризацию. Сильно охрип голос, из-за чего я немного беспокоилась, но в общем чувствовала себя хорошо. Карту заполнила новая порция каракулей «здоровая», но, помимо них, появилась и странная желтоватая бумажка, исписанная непонятным почерком и «испачканная» фиолетовой краской печатей. Вчитавшись, поняла, что меня отправили сдать анализы. На сифилис.

Признаться честно, я испугалась, но врачи меня успокоили: мол, это формальность, ничего серьезного. Нет никаких симптомов, но это не значит, что направление можно засунуть подальше.

За результатами анализов я пошла в свой день рождения. В кабинет врача вломилась, сияя и улыбаясь. Не терпелось поскорее услышать, что все нормально, и умчаться в кафе к друзьям. Не тут-то было: врач в лоб, без предисловий, выдала: «Подозрение на ВИЧ, сдавай повторные анализы», закрыла карту и попросила пригласить следующего.

Я не плакала. Вышла из кабинета врача и сразу позвонила своему молодому человеку. Мальчик поддерживал меня, пообещал, что за результатом повторных анализов поедет вместе со мной.

Однако праздник все равно накрылся медным тазом. В кафе мы, конечно, пошли, но бурного веселья не получилось. Поскольку собрались только самые близкие мне люди, я не сдержалась и обо всем рассказала. Друзья убеждали, что не стоит паниковать раньше времени, успокаивали на все лады. Даже вручили мне десятикопеечную монетку на удачу.

В тот день, когда нужно было снова идти к врачу, я сгребла в охапку молодого человека и за руку с ним отправилась в больницу. Снова влетела в кабинет и прямо с порога спросила: «Отрицательный, да?» – «Нет, почему же, положительный», – как-то равнодушно ответил мне доктор. Спросил, употребляю ли я наркотики. Нет, ответила я. Врач потребовал, чтобы я не врала. Я снова повторила: «Нет». Доктор чуть ли не закричал на меня. Нет, нет, нет...

Я спросила: сколько мне осталось жить? Врач ответил вопросом на вопрос: а вы знаете, сколько мне жить осталось? Я замолчала. Он – тоже.

От кого инфицировалась, я не знаю. Партнеров у меня было достаточно, ветра в голове тоже – чтобы не предохраняться. До сих пор не понимаю, чем думала. Ведь

Непридуманная история

Это просто другая жизнь

знала же, что все может быть. Но не подозревала, что именно со мной.

Родителям не сказала ни слова. Три года обходила больницы стороной и не принимала никаких лекарств. Тщательно следила за тем, чтобы никто из знакомых чего-нибудь не прознал. Мне казалось, самое страшное – допустить, чтобы кто-то неблизкий догадался, что я «положительная». Люди ведь ничего не знают о ВИЧ. Шарахаются, как от прокажи.

В 21 год решила сходить к врачу – чтобы мне назначили терапию. К тому времени уже много прочитала про ВИЧ и совершенно отчетливо осознала, что это еще не конец. Можно учиться, работать, любить. И даже иметь детей. Мои нынешние будни от прошлых отличаются лишь тем, что теперь все время нужно иметь при себе таблетки и пить их в строго определенное время.

Таблетки, кстати, и выдали меня: мама нашла их в моей сумке и обо всем догадалась. Испугалась сначала, обиделась из-за того, что я все скрывала. Но спустя какое-то время свыклась. Теперь и мой младший брат обо всем знает. Я ношу ему презервативы, которые выдают вместе с лекарствами, постоянно повторяю, что секс должен быть защищенным. Кажется, он понимает.

Когда осознала, что жизнь продолжается, стала искать таких же, как я. Товарищей нашла в интер-

нете. Изучила специализированные сайты, форумы. Узнала о том, что существуют группы поддержки. Меня довольно быстро приняли в «семью» – теперь есть масса замечательных знакомых, с которыми можно поделиться любой проблемой.

Решила и молодого человека найти. Отношений с «отрицательными» не хотелось: для меня это слишком большая и вряд ли оправданная ответственность. Нашла сайт знакомств для ВИЧ-положительных. Там больше тысячи анкет. Поместила свою анкету, а потом решила почитать чужие. Клинула наугад – открылись данные юноши. Прочитала информацию, посмотрела фотографии. Практически виртуально влюбилась.

Два года мы переписывались и перезванивались. Очень скоро стали с полуслова понимать друг друга. Потом встретились – с тех пор не расстаемся ни на день. Живем вместе, хотим создать семью. И дети у нас тоже будут. Самые лучшие, самые здоровые. Я сделаю для этого все, что от меня зависит.

Первое декабря – день борьбы со СПИДом. Для меня это очень важная дата. Именно в этот день мне назначили терапию. Теперь у меня отличные анализы, я прекрасно себя чувствую. Не живу мыслями о болезни – так, будто ее нет. Может, скоро ее и правда не станет – кто знает? Я в это верю.

Кира.

СПИД – НЕ ПРИГОВОР

Я столкнулась с проблемой ВИЧ 13 лет назад, когда узнала, что мой муж инфицирован. Казалось, что жизнь закончилась, рухнули все планы и мечты, ведь на тот момент у нас еще не было детей, а какая семья может быть полноценной, если в ней нет продолжения? Но прошло время, и я стала думать по-другому, так как бросать мужа не собиралась, он – самый дорогой человек в моей жизни, и его болезнь не может изменить этого.

Было всякое. 5 лет назад мой любимый заболел менингитом, а здоровых клеток CD у него было всего 14, он чуть не умер, но я его вымолила у Бога и поставила на ноги. Он начал принимать терапию, и сейчас его показатель CD-4 клеток – 1050, и

вирусная нагрузка уже больше трех лет не определяется, он прекрасно себя чувствует и живет полноценной жизнью. Самое главное – не опускать руки, верить и иметь желание жить.

У нас сейчас все прекрасно, несмотря на то, что муж имеет статус ВИЧ+, а я ВИЧ-. Растет прекрасная доченька. Ей уже четыре с половиной годика, она абсолютно здорова. И я хочу сказать всем, кто столкнулся с этой проблемой: не отчаивайтесь! Не стоит опускать руки и ждать смерти. Моя семья ее уже один раз обманула. Я знаю, что будем жить вместе долго, потому что любим друг друга и поддерживаем в трудную минуту. СПИД – это не приговор!

Елена К.

Обсуждаем в группах взаимопомощи

Ведущая рубрики консультант Анжела Николаенко

ГОВОРИТЬ ИЛИ НЕ ГОВОРИТЬ?

Как рассказать ребенку, что у него ВИЧ

Перед родителями, которые воспитывают детей с ВИЧ, стоит вопрос, когда и как сказать ребенку о его диагнозе. Некоторые считают, что этого лучше вообще не делать, но специалисты придерживаются иного мнения. Они отмечают, что ребенок, который знает о своем ВИЧ-статусе, лучше взаимодействует с врачами и легче переносит лечение, когда в нем возникает потребность. Мы хотим поделиться рекомендациями экспертов о некоторых особенностях раскрытия диагноза ребенку.

Иногда родители считают, что лучше не открывать детям тайны их диагноза. Однако ВИЧ-положительный ребенок с возрастом замечает, что он отличается от своих сверстников состоянием здоровья – чаще ходит к врачу, лежит в больнице. Он неизбежно начинает задавать вопросы и требовать на них ответы.

Так говорить или не говорить? Основная причина нежелания раскрывать диагноз со стороны взрослых – это страх, что ребенок расскажет о своем заболевании посторонним людям; в основе этого страха лежат ожидания возможного осуждения, нетерпимого отношения к ребенку и семье. Если родители не уверены в том, что ребенку можно доверить тайну его диагноза, то есть смысл отложить разговор до тех пор, пока ребенок не будет готов к нему – по мнению специалистов, обычно это происходит в возрасте после 5 лет.

Также родители может удерживать от раскрытия диагноза боязнь нанести ребенку психологическую травму, но если он узнает о своем диагнозе от других людей, травма может быть более глубокой. Иногда родители не могут преодолеть чувство вины за свой образ жизни или за передачу вируса ребенку, но это чувство не способствует развитию доверительных отношений между членами семьи.

Практика и исследования показывают, что дети, информированные о своем диагнозе, лучше справляются со стрессом, вызванным симптомами заболевания, и у них более высокая самооценка, чем у детей, не знающих о своем статусе. Родители, раскрывшие диагноз своим детям, меньше подвержены депрессии, чем те, кто не сделал этого. Очень важно

знакомить ребенка, особенно маленького, с заболеванием постепенно, шаг за шагом. Маленькому ребенку требуется время, чтобы усвоить самые простые знания о ВИЧ. Часто малыш, задавая вопросы, сам подсказывает родителям, когда он готов узнать больше. Необходимо помнить, что ребенку нужна точная и правдивая информация в понятном для него виде.

Подходя к такому трудному разговору, необходимо учитывать различные факторы, в том числе



возраст ребенка, уровень его развития, отношения в вашей семье и, конечно же, состояние здоровья ребенка.

По мнению специалистов, целесообразно сообщать диагноз ребенку, если он находится в тяжелом состоянии или в терминальной стадии. Дети не боятся смерти, в отличие от взрослых, если их не пугают этим. В такой период жизни ребенка нужно успокаивать, поддерживать в нем уверенность, что ничего страшного не произойдет. Если у ребенка возникают вопросы о смерти, то объяснения должны быть простыми и спокойными.

национальна линия 24-е она довери по проблемам ВИЧ/СПИД:

0-800-500-451

ОН-ЙНЕ консЪльзации национальной линии 24-е она довери по проблемам ВИЧ/СПИД: In Q 271-324-528

Http://helpme.cfm.ua

За советом в наш центр часто обращаются родители дети, которых малообщительны, можно сказать, замкнуты. Что делать? Как найти контакт с ребенком, какова причина такого поведения? На эти и другие вопросы отвечает психолог Наталья Ополинская.

Самое важное для родителей – не терять контакт с собственным ребенком. Хотя это и трудно, когда ребенок проявляет все черты замкнутости.

Как проявляется замкнутость у детей? Каковы симптомы?

Ребенок находит укрытие в своей замкнутости и черпает в ней силы. Он старается отдалиться от болезненного для него внешнего мира. Он как бы отчужден и сдержан в своих проникновениях, вмешательствах во все, что вокруг него. В определенной степени многие дети испытывают эти чувства. Но более тревожат те, кто уже явно проявляет симптомы замкнутости:

- ◆ ребенок может вообще не разговаривать, говорить в крайнем случае, произносить слова шепотом;
- ◆ держится подальше от всех или с большим трудом входит в коллектив;
- ◆ у него друзей очень мало или нет совсем;
- ◆ он боится начать что-то новое;
- ◆ не решается выразить свое мнение;
- ◆ таит внутри свои чувства, мысли, события, не идет на разговор со взрослым;
- ◆ часто уклоняется в разговоре, прикрываясь фразой «я не знаю», а иногда и действительно думает, что ему нечего сказать;
- ◆ излишняя осторожность в словах и поступках;
- ◆ отсутствие спонтанных проявлений (но может очень желать этой спонтанности);
- ◆ неглубокое дыхание;
- ◆ психосоматические проявления (боли в желудке, например);
- ◆ желание завести непривычную домашнюю живность (паука, ящерицу, змею);
- ◆ часто держит руки за спиной, в карманах, плотно прижатыми к себе, вяло висящими вдоль тела (нет живой жестикуляции).

При всем этом замкнутый ребенок может вполне нормально успевать в школе, выполнять свои обязанности, не устраивать истерик. Такой ребенок не слишком хочет покидать свой укрывной мир. Он бессознательно использует укрытие в острые для себя моменты. Часто замкнутость характерна для приемных детей.

В раннем возрасте ребенок не видит проблемы в своей замкнутости. Наоборот, ощущает ее как спасение. Подростки же могут искать выход из нее, понимая, что она становится преградой ко мно-



ЗАМКНУТЫЙ РЕБЕНОК

гому. При этом, не защищая на самом деле от проблем, мешает полноценной жизни с эмоциями и событиями.

Каковы причины замкнутости?

- Самыми частыми называют:
- ◆ страх не справиться со сложной ситуацией;
 - ◆ страх общения со сверстниками (страх быть обиженным или проигнорированным);
 - ◆ трудности общения с противоположным полом;
 - ◆ отрицательный эффект выраженной однажды искренности ребенка (в разговоре и поступках);
 - ◆ нежелание выполнять требования взрослых, участвовать в чем-то;
 - ◆ неумение осуществлять выбор, решаться на действие;
 - ◆ затаенная накопившаяся обида, огорчения;
 - ◆ повышенная тревожность (о себе, о ком-то из родителей);
 - ◆ слишком большие обязанности для ребенка;
 - ◆ строгое или жестокое наказание ребенка;
 - ◆ сексуальное насилие или его попытки над ребенком;
 - ◆ тяжелая болезнь или частая болезненность (физическая или психическая);
 - ◆ культивирование родителями слишком послушного, «правильного» поведения;
 - ◆ ощущение себя ненужным, лишним в семье.

Каковы последствия такого состояния у ребенка?

Если ничего не предпринимать, то замкнутый ребенок останется в опасности:

- ◆ не будет решаться на выбор, доводить все до конца, сворачивая с пути;
- ◆ будет подвержен насмешкам окружающих, сверстников;
- ◆ ему будут сниться ночные кошмары (проблемам, страхам останется выражаться только через них);
- ◆ не научится вступать в беседу, поддерживать контакт (грозят проблемы с общением во взрослой жизни);
- ◆ не сможет проявлять свободно свои чувства и желания;
- ◆ постоянно станет контролировать себя, свое общение и действия;
- ◆ будет бояться свободно развиваться, познавать, совершенствоваться в разных сферах жизни;
- ◆ не сможет удовлетворять многие свои социальные, психологические, личностные, сексуальные потребности;
- ◆ сохранит неуверенность в себе на многие годы;
- ◆ не будет решать сложные проблемные ситуации;
- ◆ будет в одиночестве;
- ◆ возможны душевные расстройства (они же уменьшают продолжительность жизни).

Чем дольше сохраняется это состояние, тем более ребенок погружается в него. Это осложняет его освобождение из замкнутого поведения.

Рекомендации для родителей замкнутого ребенка

Самое важное, чего не следует допускать по отношению к замкнутому ребенку – это применение силы (моральной и тем более физической). Далее психологи рекомендуют следующие подходы:

- ◆ воспринимать ребенка таким, каков он есть;
- ◆ меньше говорить самому в общении с ним;
- ◆ рассказать о том, что беспокоитесь о нем (любых его сложностях);
- ◆ в разговоре с ребенком не выставлять замкнутость как проблему;
- ◆ научить его осознавать свои страхи, обиды;
- ◆ выявлять и прорабатывать страхи через игру, рисование (можно предложить нарисовать мальчика или девочку – соответственно своему полу; сначала эти рисунки будут слишком правильными, без эмоций; ребенку нужно предложить рассказывать о герое рисунка (игры), но не стоит ждать результата сразу);
- ◆ в раннем возрасте стоит научить ребенка знакомиться, общаться, решать проблемные ситуации;

- ◆ подкреплять, хвалить решительность ребенка;
- ◆ постараться узнать причины, проблемы и помочь их разрешить, подсказать стратегию (самому решать только при угрозе жизни и здоровью ребенку);
- ◆ помочь справиться с комплексами и страхами.

Если самостоятельная работа над проблемой не дает результатов, тогда ребенку сможет помочь психолог. Психологи в работе с такими детьми часто используют экспрессивные техники. Применяется рисование, лепка, упражнение с предложениями, начинающиеся с «Я...». Иногда помогает анализ сновидений. Подход «здесь и сейчас» также является очень действенной помощью. Первые шаги к открытости – осознание своих страхов, огорчений и обид. Далее проводится психокоррекция поведения. Ребенку позволяют найти ключи, научиться решать проблемные ситуации и по-другому справляться с обидами и страхами.

Замкнутость – это всего лишь сигнал. Справившись с причинами, вы непременно освободите своего ребенка.

МЕЧТЫ О НОВОЙ ЖИЗНИ

(Начало на 1-й стр.)

Гармоничное внутреннее состояние невероятно важно для беременной женщины, но научиться поддерживать его, несмотря на всевозможные проблемы и заботы, которыми полна наша жизнь, не такая простая задача. И здесь на помощь приходят... мечты. Такие погружения в мир фантазий и образов, помогают женщине расслабиться, настроиться на гармоничную беременность и благополучные роды.

Способность отрешиться от забот, сконцентрироваться на внутренних ощущениях, настроиться на одну волну со своим крохой так же полезно, как специальная гимнастика, дыхательные упражнения и лекции. Беременным женщинам свойственно яркое образное мышление, глубокое понимание природы вещей, тонкое чувство гармонии. Развивая эти качества в себе, женщина обогащает внутренний мир своего ребенка, способствует его психоэмоциональному развитию. Недаром издревле считалось, что беременной следует больше общаться с прекрасными сторонами жизни, тогда и ребенок родится красивым и здоровым.

Образ воды – один из самых любимых у беременных женщин. Он помогает настроиться на взаимопонимание с ребенком, который, будучи в утробе матери находится в окружении околоплодных вод. Голубая, прозрачная вода – это своеобразный символ мира, в котором живет ребенок до своего рождения. Интуитивно каждая женщина чувствует это, и у нее возникает повышенная тяга к общению с этой стихией. Погружайтесь в своих мечтах в мир воды, в теплые прозрачные воды океана или в стремительные потоки рек. Представляйте, как свободно и легко вы плывете вместе с ребенком по прекрасному подводному миру, общаетесь с добрыми его обитателями – дельфинами. И это будет замечательный настрой на гармоничную беременность.

К сожалению, не каждая беременная женщина может себе позволить много времени проводить на природе, любясь красивыми видами, однако чтобы наполнить свою жизнь красотой, нужно лишь прибегнуть к помощи воображения. Если переступить через распространенный стереотип, что мыслить нужно рационально и разрешить себе унести в мир своих грез, перед вами откроются я новые яркие впечатления.

Так же, как Солнце занимает среди небесных светил центральное место, так и для мамы ребенок стано-

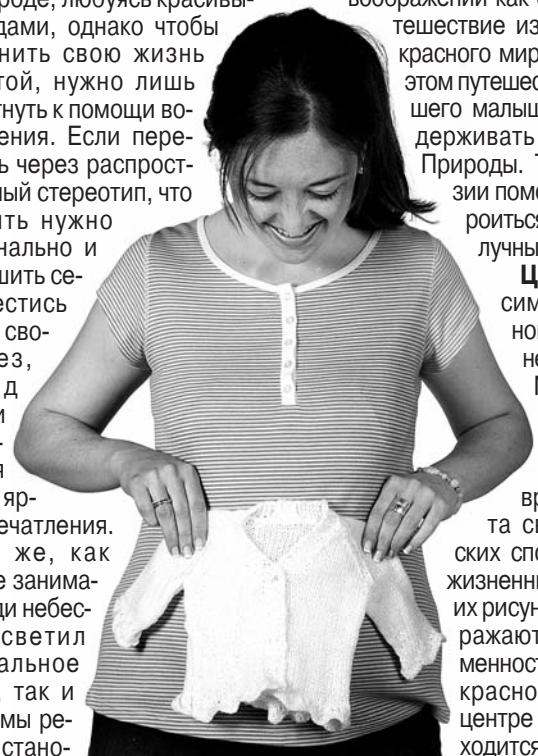
вится центром ее жизни. Солнце наполняет мир теплом и светом, беременность освещает душу женщины материнской любовью. Графический символ солнца – круг с точкой внутри. В своих рисунках беременные женщины чаще всего используют эту символику, а также «солнечные» цвета – желтый и оранжевый. Представляя, как солнечное тепло согревает вашего малыша, вы даете ему дополнительные силы для роста и развития.

Чтобы научиться мечтать – расположитесь поудобнее, включите спокойную музыку или записи со звуками природы и попробуйте использовать следующий настрой:

Расслабление теплой волной накатывает на меня от макушки до кончиков пальцев рук и ног. Волна за волной, тепло и расслабление проходят по всему телу. Я становлюсь легкой и невесомой, поток солнечной энергии подхватывает меня, и я растворяюсь в его золотистом свете. Я чувствую радость свободного полета. Я поднимаюсь высоко – высоко над землей и растворяюсь в океане солнечной энергии. Я сливаюсь с этим пространством и чувствую себя бесконечной Вселенной, внутри которой живет ребенок. Я дарю ему ощущение покоя и безмятежности. Я согреваю его теплом своей любви. Пусть моя любовь поможет ему расти здоровым и сильным.

Такие навыки расслабления помогут вам и во время родов. Для того, чтобы наиболее эффективно подготовиться к родам необходимо научиться использовать силу своего воображения для управления своим телом и сознанием. Если ваше представление о родах связано с болью и страданиями, вряд ли у вас будут легкие роды. Страх очень мешает нормальной родовой деятельности вашего организма. Учитесь думать о родах позитивно. Представляйте, что ваше тело легко раскрывается, чтобы выпустить на свет вашего ребенка. Представляйте, что ткани промежности такие эластичные, растяжимые, податливые, что ребенок может легко и безболезненно родиться. Пусть рождение ребенка рисуется в вашем воображении как сказочное путешествие из одного прекрасного мира в другой. В этом путешествии вас и вашего малыша будут поддерживать силы самой Природы. Такие фантазии помогут вам настроиться на благополучные роды.

Цветок – это символ жизненной силы и жизнерадостности. Многие женщины ощущают беременность как время расцвета своих творческих способностей и жизненных сил. В своих рисунках они изображают свою беременность в виде прекрасного цветка, в центре которого находится ребенок.





ПОИГРАЙ СО МНОЮ, МАМА!

За окном непогода, и вам с малышом придется отложить увлекательную прогулку и остаться дома? Что ж, это не повод провести весь день у телевизора. Наверняка вы сможете придумать полезное и увлекательное занятие, например...

Пальчиковый театр. Можно купить, но интереснее сделать самим из плотного картона или отрезанных пальчиков от старых перчаток. Нарисуйте или наклейте веселые мордочки и разыграйте с малышом его любимую сказку. Занятие это не только увлекательное, но и весьма полезное - развивается мелкая моторика, фантазия ребенка.

Ваш ребенок уже умеет готовить? Если нет, самое время научиться! Например, испеките блинчики. Даже малыши могут насыпать сахар, налить молоко, посчитать нужное количество яиц. А каким вкусным покажется самостоятельно приготовленное блюдо! Не забудьте поблагодарить маленького помощника.

Оригами. Даже если ваши по-

знания в этом искусстве ограничиваются корабликом и самолетиком, не беда. Вооружившись руководством из Интернета и цветной бумагой, вы очень скоро научитесь создавать маленькие шедевры и даже, возможно, устроите выставку для друзей своего малыша.

Оркестр. Большинство детей любят шуметь и греметь. Направьте их неуемную энергию в творческое русло - устройте шумовой оркестр! В ход пойдет металлическая, деревянная и прочная стеклянная посуда, погремушки, свистульки и многое другое. Обратите внимание малыша на то, как звучат разные «инструменты», попробуйте вместе подыграть любимой песенке.

Мария Орехова,
педагог-психолог.

Азбука общения

Постарайтесь создать условия для общения вашего чада с другими детьми. Если есть возможность посещать развивающую группу для малышей - замечательно. Если нет, гуляйте на площадке, где играют разновозрастные дети. Наверняка, за время, прошедшее с рождения сынишки или дочурки, вы познакомились с мамочками, у которых такие же детки.



Договоритесь и ходите в гости друг к другу. Достаточно, если малыши проведут вместе минут сорок - больше им не под силу. При этом старайтесь не вмешиваться в их «отношения»: пусть учатся играть сами. Но и не бросайте одних. Пусть малыши поведут хоровод, посмотрят вместе книжку, порисуют. Будет замечательно, если «хозяин» угостит всех фруктами или соком - так детишки начнут постигать культуру застольного поведения и общения.

Примерно до двух лет ребенок воспринимает игрушку, которую

держит, как продолжение самого себя, и не понимает, почему и как ее можно отдать другому. Поэтому не ругайте малыша за «жадность» - для него это вполне естественно. Придет время, и ваше чадо поймет: чтобы играть с другими детьми, надо делиться игрушками. Пока же играть «сам» кроха не в состоянии. Общение с другими малышами для него заключается в том, что он наблюдает за ними со стороны и иногда пытается повторить их действия.

Нина Эйрих,
детская медсестра.

В защиту Деда Мороза

Мой брат (меня он перерос)
Доводит всех до слез.
Он мне сказал,
что Дед Мороз
Совсем не Дед Мороз!
Он мне сказал:
- В него не верь! -
Но тут сама
Открылась дверь,
И вдруг я вижу -
Входит дед.
Он с бородой,
В тулуп одет,
Тулуп до самых пят!
Он говорит:
- А елка где?
А дети разве спят?
С большим
серебряным мешком
Стоит, обсыпанный
снежком,
В пушистой шапке дед.
А старший брат твердит
тайком:
- Да это наш сосед!
Как ты не видишь:
нос похож!

И руки, и спина! -
Я отвечаю: - Ну и что ж!
А ты на бабушку похож,
Но ты же не она!

А. Барто

Говорят, под Новый год
Что ни пожелается -
Все всегда произойдет,
Все всегда сбывается.
Могут даже у ребят
Сбыться все желания,
Нужно только, говорят,
Приложить старания.
Не лениться, не зевать
И иметь терпение,
И ученье не считать
За свое мучение.
Говорят, под Новый год
Что ни пожелается -
Все всегда произойдет,
Все всегда сбывается.
Как же нам не загадать
Скромное желание -
На «отлично» выполнять
Школьные задания.

С. Михалков



ЗИМНЯЯ СКАЗКА

С утра падал снег. Медвежонок сидел на опушке леса на пеньке, задрав голову, и считал, и слизывал упавшие на нос снежинки.

Снежинки падали сладкие, пушистые и прежде, чем опуститься совсем, привставали на цыпочки. Ах как это было весело!

«Седьмая», - прошептал Медвежонок и, полюбившись властью, оближал нос.

Но снежинки были заколдованные: они не таяли и продолжали оставаться такими же пушистыми у Медвежонка в животе.

«Ах, здравствуйте, голубушка! - сказали шесть снежинок своей подруге, когда она очутилась рядом с ними. - В лесу так же безветренно? Медвежонок по-прежнему сидит на пеньке? Ах какой смешной Медвежонок!»

Медвежонок слышал, что кто-то в животе у него разговаривает, но не обращал внимания.

А снег все падал и падал. Снежинки все чаще опускались Медвежонку на нос, приседали и, улыбаясь, говорили: «Здравствуй, Медвежонок!»

Очень приятно, - говорил Медвежонок. - Вы - шестьдесят восьмая». И облизывался.

К вечеру он съел триста снежинок, и ему стало так холодно, что он едва добрался до берлоги и сразу уснул. И ему приснилось, что он - пушистая, мягкая снежинка... И что он опустился на нос какому-то Медвежонку и сказал: «Здравствуй, Медвежонок!» - а в ответ ус-

лышал: «Очень приятно, вы - триста двадцатая...»

«Лам-па-ра-пам!» - заиграла музыка. И Медвежонок закружился в сладком, волшебном танце, и триста снежинок закружились вместе с ним. Они мелькали впереди, сзади, сбоку и, когда он уставал, подхватывали его, и он кружился, кружился...

Всю зиму Медвежонок болел. Нос у него был сухой и горячий, а в животе плясали снежинки. И только весной, когда по всему лесу зазвенела капель и прилетели птицы, он открыл глаза и увидел на табуретке Ежика. Ежик улыбался и шевелил иголками.

- Что ты здесь делаешь? - спросил Медвежонок.

- Жду, когда ты выздоровеешь, - ответил Ежик.

- Долго?

- Всю зиму. Я, как узнал, что ты обьелся снегом - сразу перетащил все свои припасы к тебе...

- И всю зиму ты сидел возле меня на табуретке?

- Да, я поил тебя еловым отваром и прикладывал к животу сушеную травку...

- Не помню, - сказал Медвежонок.

- Еще бы! - вздохнул Ежик. - Ты всю зиму говорил, что ты - снежинка. Я так боялся, что ты растаешь к весне...

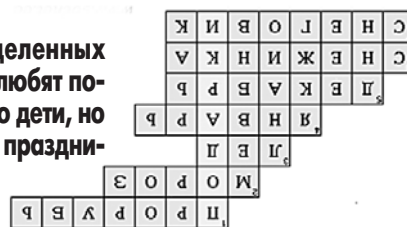
Сергей Козлов
(<http://ejik-land.ru/mist/page08.html>)

КРОССВОРД



По горизонтали: 1. В новой стенке, в круглом окне, днем стекло разбито, а за ночь вставлено. 2. Он вошел - никто не видел, он сказал - никто не слышал. Дунул в окна и исчез, а на окнах вырос лес. 3. В огне не горит и в воде не тонет. 4. Году начало, зиме середина. 5. Зиме начало, году конец. 6. Покружилась звездочка в воздухе немножко, села и растаяла на моей ладошке. 7. Что можно вылепить из снега без большого труда?

Отгадав кроссворд, в выделенных клеточках вы прочтете, что любят получать в праздники не только дети, но и взрослые (да и не только в праздники).



ЗАГАДКИ

Все его зимой боятся -
Больно может он кусаться.
Прячьте уши, щеки, нос,
Ведь на улице ...

Мороз

Человечек недростой:
Появляется зимой,
А весной исчезает,
Потому что быстро тает.

Снежок

С неба он летит зимой,
Не ходи теперь босой,
Знает каждый человек,
Что всегда холодный ...

Снег

Только выпали снежинки,
Побежал я по тропинке,
А за мной они бегут,
Весь маршрут мой выдают.

Снежки

Не сосите, сорванцы,
Ледяные леденцы!
Сам глотаю я пилюльки,
Потому что ел ...

Сосиски

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 программы «Профилактика инфицирования ВИЛ серед осіб, що залучені до секс-бізнесу у м. Миколаєві та Миколаївській області. Створення та підтримка роботи громадських центрів для осіб, залучених до секс-бізнесу. Розробка періодичних інформаційних



Міжнародний Альянс з ВІЛ/СНІД в Україні

матеріалів для представників уразливих до ВІЛ груп населення на регіональному рівні».

Продукція издана при фінансовій підтримці МБФ «Міжнародний Альянс по ВІЛ/СПІД в Україні» в рамках реалізації програми «Підтримка з метою профілактики ВІЛ/СПІД, лічення і ухода найбільше уразливих груп населення в Україні».

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 «Міжнародний Альянс по ВІЛ/СПІД в Україні».