

Здоровья вам и вашим детям!

МАМА и МАЛЫШ

№ 6(46) июль 2012 г.

Николаевский местный благотворительный фонд «Юнитус»



В НОМЕРЕ:



Задержка речевого развития – это когда страдает только речь, а умственное и эмоциональное развитие в норме: ребенок все понимает и выполняет просьбы, но говорит мало или очень плохо. Задержка психоречевого развития подразумевает, что у ребенка наблюдается отставание развития и общинтеллектуального характера.

Читайте на 2-й стр.



Леворукость ребенка... Это не просто преимущественное владение левой рукой, но отражение определенной межполушарной асимметрии, отличное от праворуких распределение функций между правым и левым полушариями головного мозга.

Читайте на 4-й стр.

РЕБЕНОК С ХАРАКТЕРОМ

На основе врожденного темперамента формируются черты личности, которые определяют поведение в различных ситуациях и отношение к окружающему миру. Это и есть ХАРАКТЕР. Становление характера начинается с самого рождения, и главная роль в этом процессе принадлежит родителям. Будущий характер малыша во многом зависит от отношения между папой и мамой, от их любви и внимания к своему ребенку, от требований к нему, от степени предоставляемой свободы.

Личность маленького ребенка еще только складывается, поэтому в детстве легко возникают нарушения формирования характера. Чтобы предотвратить такие нарушения, родители при воспитании ребенка должны придерживаться адекватного стиля воспитания, т.е. не должно быть как излишней опеки, так и вседозволенности, как сильной строгости, так и захваливания. Единого, универсального «рецепта», подходящего для воспитания всех детей, не существует. Наблюдайте за поведением своего малыша в различных ситуациях, обращайте внимание на его реакции при изме-

нении обычной жизни (переезд, поступление в садик, в школу, праздник и т.д.). Для этого необходимо знать заложенный природой тип темперамента ребенка.

Если Вам трудно определить, какой у ребенка темперамент, возможно, имеет место **АКЦЕНТУАЦИЯ ХАРАКТЕРА** – в характере есть ярко выраженные черты, которые «затмевают» другие. При неблагоприятных условиях (неправильное воспитание, психологические травмы и т.д.) акцентуация может стать основой для формирования стойких расстройств личности (невроты, депрессии, страхи в старшем возрасте и т.д.). По каким же признакам можно понять, что у малыша возможно развитие акцентуации характера?

Привожу несколько типов характера, описанных в книге «Развитие личности ребенка».

«Солнечные» дети

Такой ребенок с раннего возраста отличается шумливостью, склонностью к озорству. У него почти всегда хорошее настроение, отличный аппетит, крепкий сон. Малыш общителен, разговорчив, не робеет перед незнакомыми людьми. Он самостоятелен, энергичен, но очень неусидчив, легко отвлекается. Постоянно перескакивает с одного дела на другое.

Родители «солнечного» малыша, придя на прием к психологу, обычно предъявляют следующие жалобы:

♦ **ребенок не умеет себя вести** (в гостях, в детском саду шумит, бегает, кричит, задает вопросы незнакомым людям);

♦ **он невнимательный** (не слушает объяснений, быстро теряет интерес к любому занятию);

♦ **непослушный** (отказывается подчиняться требованиям, в ответ на давление становится раздражительным, агрессивным);

♦ **требует постоянного внимания** (не соглашается сидеть один в комнате, играть в одиночестве).

Родителям «солнечного» ребенка следует учесть, что он не переносит ситуаций одиночества, ограничения двигательной активности. Конечно, чрезмерная подвижность и шумливость малыша создают взрослым проблемы. Чтобы этого избежать, постарайтесь сами создать условия, в которых ребенок может реализовать свою жажду деятельности в приемлемой форме.

Окончание на 3-й стр.

В чем различие задержки речевого (ЗРР) и задержки психо-речевого развития (ЗПРР)?

До 4 лет ребенок осваивает мир, мало вступающая в коммуникативные связи, но с этого возраста основную массу информации он получает именно в общении со взрослыми и сверстниками. Если речь ребенку малодоступна, начинается торможение психического развития, и к 5-ти годам из-за задержки речевого развития (ЗРР), к сожалению, формируется задержка **ПСИХО**-речевого развития (ЗПРР).

Поэтому, если врачи поставили вашему крохе диагноз ЗРР, не стоит, как страус, прятать голову в песок и ждать, что «само все пройдет». ЗРР отражается на формировании всей психики ребенка. Ожидание без лечения и занятий с дефектологом ребенка 5-летнего возраста часто приводит к выраженной отставанию от сверстников. В таком случае обучение будет возможно только в специализированной школе.

Иногда задержка речевого развития бывает связана с задержкой психомоторного развития. Кроха начинает позже, чем другие дети, держать головку, сидеть, ходить. Они неловкие, часто падают, травмируются, налетают на предметы. Характерная примета – это длительное приучение к горшку, когда в 4,5-5 лет у ребенка продолжают случаться «оказии».

В чем же причина возникновения ЗРР и ЗПРР?

Следует понимать, что ЗРР и ЗПРР – это не самостоятельные заболевания, а следствия неких отклонений в здоровье ребенка, а именно – нарушений работы мозга, центральной нервной системы, генетических или же психических расстройств. Специалисты установили, что к нарушению нормального становления речи у детей могут приводить различные неблагоприятные воздействия в период внутриутробного развития, преждевременные, длительные или стремительные роды, долгий безводный период, родовые травмы, асфиксия плода в родах, гидроцефалия и увеличенное внутричерепное давление, генетическая предрасположенность, психические заболевания и даже ранний перевод ребенка на искусственное вскармливание.

Тяжело протекающие детские болезни, особенно в первые три года жизни, черепно-мозговые травмы или просто оставленные без внимания частые падения, понижение слуха различной степени – все это может служить причиной отставания в речевом развитии. При воздействии неблагоприятных биологических (или социальных) факторов наиболее существенно повреждаются именно те области головного мозга, которые в данный момент наиболее интенсивно развиваются. Исследования показали, что задержкой речевого развития часто страдают дети, чьи мать или отец имеют какие-либо психические расстройства, часто ссорятся или злоупотребляют алкоголем.

Задержка речевого развития свойственна детям с ДЦП, синдромом Дауна, детям с ранним детским аутизмом, синдромом гиперактивности.

Независимо от причины, которая привела к повреждению головного мозга, исход одинаков – разные зоны головного мозга начинают работать неправильно или недостаточно активно. У детей с задержками психо-речевого развития в большей степени «пострадали» зоны, которые отвечают за речь и интеллектуальные способности и, в результате, речевое и психическое развитие задерживается.

Помощь каких специалистов и когда может понадобиться ребенку с задержкой речи?

К сожалению, многие родители считают, что задержку развития «лечат» логопеды, но логопеды – это педагоги, а не врачи. Они лишь учат ребенка правильно говорить различные звуки, а этим можно эффективно заниматься лишь с 4-5 лет. Но мы с вами уже знаем, что ждать до 5-ти лет в случае с ребенком с ЗРР крайне опасно.

Итак, сначала вам потребуется достаточно детальная диагностика для выявления причин патологии развития речи.

Для выяснения причин задержки в речевом развитии необходимо обратиться к невропатологу, логопеду, в отдельных случаях – к психиатру и детскому психологу. Мо-

На приеме у логопеда



МАЛЕНЬКИЙ МОЛЧУН

гут потребоваться специализированные анализы работы мозга – ЭКГ, ЭХО-ЭГ, МРТ и подобные обследования. Практически, всем детям с ЗПРР и ЗРР необходимо медикаментозное лечение.

С какого возраста начинается работа по преодолению задержек в развитии?

Чем раньше, тем лучше. Невропатологи могут назначить лечение уже с 1-го года, если рано установлена неврологическая патология, которая приводит или может привести к задержке речевого развития.

Дефектологи начинают заниматься с детьми с 2-х лет, они помогают развивать у ребенка внимание, память, мышление, моторику. Специалисты по развитию речи, педагоги-корректологи также начинают работы с детьми с 2-2,5 лет.

Логопеды помогают «поставить» звуки, учат правильно строить предложения и составлять грамотный рассказ. Большинство логопедов работают с детьми с 4-5 лет.

Какие существуют методы лечения ЗРР и ЗПРР?

Лекарственная терапия – среди препаратов, которые применяются для лечения ЗПРР, есть и те, которые являются «активным питанием», и «строительным материалом» для нейронов головного мозга, так и препараты, «подхлестывающие» деятельность речевых зон. Все назначения делаются **ТОЛЬКО** врачом-неврологом или психиатром. Заниматься самолечением опасно, ведь препарат, который помог ребенку вашей подруги, может быть противопоказан вашему ребенку.

Очень важно, чтобы родители, заметив у малыша признаки задержки речевого развития, не просто уповали на помощь специалистов, но и сами активно занимались с ребенком. Дефектолог помогает выбрать направление той работы, которую ежедневно и ежедневно придется проводить родным ребенком.

Немного о методах коррекционной работы.

В работе с такими детьми используют арттерапию, музтерапию, методы предметно-сенсорной терапии, специальные методы разработки крупной и мелкой (тонкой) моторики, методы расширения понятийного аппарата ребенка.

Например, активно используются пальчиковые игры. В коре головного мозга отделы, отвечающие за развитие артикуляционной и тонкой ручной моторики расположены близко друг к другу и тесно взаимосвязаны. Однако рука развивается раньше, и

ее развитие как бы «тянет» за собой развитие речи. Следовательно, развивая тонкую ручную моторику у ребенка, мы стимулируем развитие его речи.

Учите – среди левшей гораздо больше детей с ЗРР, т.к. у них наиболее развито правое, а не левое полушарие, в котором находятся речевые и двигательные центры.

Необходимо, чтобы дома родители обеспечили ребенку возможность разработки мелкой моторики – конструктор, пазлы, игры-вкладыши, мозаика, игрушки-шнуровки, кубики и мячики разного размера, пирамидки, тренажеры для застегивания пуговиц и завязывания шнурков. Надо с ребенком много лепить из пластилина, рисовать пальчиковыми красками, нанизывать бусинки на шнурок, выполнять гравюры и примитивные вышивки.

Для развития восприятия и ощущений с самого раннего возраста большое значение имеет использование различных техник массажа и двигательной стимуляции. В тех случаях, когда у ребенка имеются отклонения в психофизическом развитии, применение массажа (в системе коррекционно-развивающего обучения) нужно продолжать в дошкольном и младшем школьном возрасте.

Рекомендуется использовать подвижные игры (методика логоритмики), развивающие умение ориентироваться в пространстве, ритмично и ловко двигаться, менять темп движений, а также игры, в которых движения сопровождаются речью.

Немаловажно и музыкальное развитие ребенка. Эффективны такие игры, как «Угадай, что звучало?», «Узнай по голосу», «Какой инструмент играет?», «Улавливай шепот» и др. Ведь почти у всех детей с ЗРР недостаточно развито внимание, они не умеют сосредоточиться, часто отвлекаются, не слышат ритм и плохо улавливают интонационную окраску голосов окружающих.

Необходимо развивать и зрительное внимание посредством работы с разноцветными полосками, палочками, кубиками, геометрическими плоскими и объемными фигурами и специальными карточками.

В заключение, подчеркнем еще раз: если коррекцию речевых расстройств начинать в раннем возрасте, то велика вероятность, что уже в 6 лет ваш ребенок не будет ничем отличаться от ровесников.

Наталья Седун,
логопед-дефектолог



КАК И КОГДА ДИАГНОСТИРУЕТСЯ ВИЧ У РЕБЕНКА ВИЧ-ПОЛОЖИТЕЛЬНОЙ МАМЫ?

Анализ крови на антитела к ВИЧ у детей, рожденных от мам с ВИЧ-положительным статусом, сразу после рождения дает положительный результат. Надо помнить, что эти антитела – результат работы вашей иммунной системы, ее ответ на ВИЧ в вашей крови. В отличие от ВИЧ, антитела к вирусу – это просто белковые молекулы без генетического материала. Они вырабатываются в ответ на присутствие вируса в организме матери и могут свободно проникать через плацентарный барьер в кровь ребенка. Но инфицирования они не вызывают.

Когда можно узнать точно?

Любые материнские антитела сохраняются в крови ребенка до полутора лет. Это значит, что если к 18 месяцам у ребенка в крови исчезли эти молекулы, и анализ на антитела отрицательный – он здоров и в его организме нет ВИЧ. По статистике, антитела к ВИЧ исчезают к 18 месяцам у 80% детей. У 10% детей это происходит раньше, и еще у 10% детей – к 2-м годам жизни. Это зависит от индивидуальных особенностей организма и не составляет угрозу для здоровья ребенка.

Что такое диспансерный учет?

Все малыши, которые родились у мам с ВИЧ-положительным статусом, находятся на диспансерном учете в Центре профилактики и борьбы с ВИЧ/СПИДом с рождения до 18 месяцев. Решение о снятии малыша с учета по истечении этого срока принимает только врач с учетом всех возможных факторов. Он же принимает решение об окончательной постановке диагноза.

Можно ли узнать раньше?

В настоящее время существуют методы, которые позволяют определить наличие вируса иммунодефицита человека в крови малыша на более раннем сроке его жизни. Этот анализ называется полимеразной цепной реакцией (ПЦР). Он основан на определении наличия в крови генетического материала самого вируса иммунодефицита человека. На основании результатов не менее двух ПЦР-исследований можно достоверно судить о наличии у ребенка ВИЧ-инфекции. Обследование ребенка этим методом в первые недели его жизни позволит своевременно поставить диагноз и определить особенности медицинского наблюдения.

Однако, даже при отрицательном результате ПЦР, для выяснения окончательного диагноза малышу все равно необходимо пройти обследование у врача-педиатра, регулярно наблюдаться у педиатра СПИД-центра и обследоваться на обнаружение собственных антител к ВИЧ до 18 месяцев.

Запомните:

Окончательно судить о состоянии здоровья ребенка, рожденного ВИЧ-положительной мамой, нельзя, пока ему не исполнится 18 месяцев.

Решение о постановке окончательного диагноза или снятии малыша с диспансерного учета принимает только врач Центра профилактики и борьбы с ВИЧ/СПИДом.

Елена Говорун,
врач-инфекционист, педиатр

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>

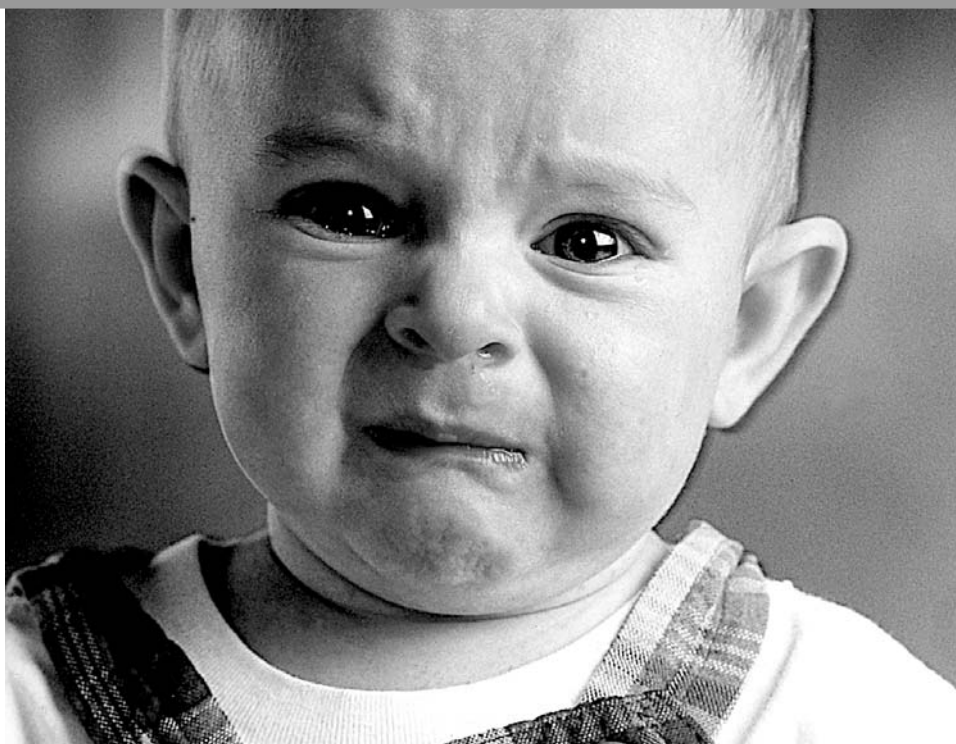
Начало на 1-й стр.

Например, поиграйте с ним в мяч, в догонялки, позанимайтесь физкультурой. Выплеснув энергию, ребенок станет более спокойным, и вы сможете отдохнуть, предложив ему развивающие игры (кубики, пирамидки, мозаику, конструктор, пазлы и т.д.). При воспитании такого ребенка избегайте мелочного контроля, так как это обязательно вызовет у него раздражение, гнев. Предоставьте ему возможность проявить самостоятельность. Если малыш плохо себя ведет, то угроза наказания может дать эффект, обратный ожидаемому. Лучше противопоставьте возбуждению ребенка свое спокойствие и невозмутимость. Физические наказания недопустимы! А за послушание обязательно похвалите. Такому малышу всегда не хватает усидчивости и терпения. Старайтесь заинтересовать его заданием. Подчеркивайте важность любого дела, которым увлекся ваш ребенок, ни в коем случае не прерывайте его. Направляйте деятельность малыша с помощью словесных инструкций. Несформированность навыков волевого контроля поведения может стать серьезным препятствием для обучения ребенка в школе.

«Впечатлительные» дети

Главная черта этого типа – крайняя изменчивость настроения. Повод для этого может быть совершенно незначительным. Еще минуту назад ваш малыш был ласковым, улыбался и вдруг стал раздражительным, расплакался. Что могло его огорчить? Возможно, вы не так посмотрели на него, не ответили на улыбку или сделали замечание. От эмоционального состояния зависят сон, аппетит, самочувствие ребенка. Такой малыш часто реагирует на настроение окружающих. В семье гармония и любовь – малыш весел и спокоен, мама с папой поссорились – ребенок капризничает.

При воспитании такого ребенка нужны доброжелательное отношение и постоянная поддержка. Он очень тяжело переносит отвержение и равнодушие со стороны близких. Ни в коем случае не ставьте чувствительного ребенка в условия соревнования («Посмотрим, кто лучше сделает, ты или Маша?!») и не сравнивайте с другими деть-



РЕБЕНОК С ХАРАКТЕРОМ

ми. Не угрожайте своему малышу наказанием за непослушание, не ругайте за неудачи. Вместо этого похвалите, если он выполнил требование, справился с заданием. В целом, дети с данным типом характера очень отзывчивые, чуткие, искренние. А плохое настроение у них быстро проходит при одобрении и утешении.

«Боязливые» дети

Очень пугливы, боятся темноты, животных, одиночества. Они робкие и застенчивые. Не любят шумных подвижных игр. Однако, они не замкнуты, охотно общаются с теми, к кому привыкли, очень привязаны к родным и близким, играют с младшими детьми. Если вы – родители боязливого ребен-

ка, старайтесь не создавать дополнительную почву для возникновения страхов. Ни в коем случае не ссорьтесь при малыше, не кричите на него, будьте ласковы с ребенком, чаще берите на руки, обнимайте. Стабильная обстановка дома и телесный контакт снизят общую тревожность. Если вы увидели, что ребенок чего-то боится, постарайтесь тактично выяснить причину его страхов: поговорите с ним, понаблюдайте за его поведением. Относитесь к переживаниям ребенка серьезно и с уважением, ваши небрежные заверения («глупости, совершенно нечего бояться»), упреки («ты же уже большой мальчик/девочка») и раздражение не убедят ребенка. Напротив, он может перестать доверять и замкнется.

Рекомендации, которые помогут малышу справиться со страхами

1. Постепенно приучайте ребенка к тому, что его пугает. Если, например, малыш боится собак, не настаивайте на том, чтобы он прикоснулся к животному или взял его на руки. Лучше начните с посещения зоомагазина или выставки, где ребенок сможет наблюдать за собаками с безопасного расстояния. Дайте ему время на привыкание.
2. Проигрывайте ситуации, пугающие ребенка. Он может изображать персонажа, которого боится, или, наоборот, выбрать роль более сильного. Вы же будете изображать остальных героев (смелый рыцарь побеждает Бабу Ягу). По ходу игры подсказывайте, что можно сделать, чтобы победить, поддерживайте, хвалите.
3. Нарисуйте вместе с малышом то, что его пугает. Готовый рисунок можно порвать, закрасить яркой краской. Возможно, малыш решит, что «чудище» большое, голодное или одинокое. Тогда предложите подружиться с ним, помочь.
4. Читайте малышу книги, показывайте мультфильмы, в которых предлагаются модели поведения в аналогичных ситуациях (по желанию ребенка). Если не найдете готовой истории, можно самим сочинить сказку.
5. Не забывайте, что огромное влияние на ребенка оказывает ваше поведение. Не проявляйте неуверенность в собственных силах, ведь ваше состояние передается малышу.

При воспитании «боязливого» ребенка старайтесь избегать излишней опеки. Давайте ему задания, в которых он может проявить старательность и аккуратность. Избегайте ситуаций неуспеха: соизмеряйте свои требования с возможностями ребенка, а в случае затруднений тактично помогите ему. Это позволит поддерживать самооценку ребенка на высоком уровне, развивать самостоятельность. В противном случае малыш вырастет замкнутым, неуверенным в себе. В школе будет избегать общения со сверстниками, бояться ответов у доски.

Татьяна Рогожинская,
психолог

Обсуждаем на занятии

ЗАЧЕМ НАМ ПАПА?



Рождение ребенка – это прекрасное и радостное событие в жизни семьи. После последних недель беременности с их плохим самочувствием и усталостью, ребенок, которого так ждали и заранее любили, наконец-то оказывается рядом с родителями. И современный мужчина не отказывает себе в радости стать настоящим отцом для малыша с первых же дней его жизни.

Если еще несколько лет назад вид отца, который не боится взять на руки новорожденного ребенка, приводил окружающих в состояние легкого шока, то теперь это стало обычным явлением. А недоумение вызывают отцы, которые предоставляют жене заниматься ребенком, утверждая, что менять пеленки недостойно настоящего мужчины. Когда устанавливается

первый контакт ребенка и папы и почему папе иногда бывает трудно наладить этот контакт? Дело в том, что контакт ребенка с родителями устанавливается в первые часы после его рождения. Поэтому гораздо легче находят общий язык с новорожденными те папы, которые принимали активное участие в родах. Если же это по каким-либо причинам было невоз-

можно, то отношения с малышом нужно устанавливать как можно скорее.

Вопреки распространенному еще недавно мнению, ребенок уже на первом году жизни нуждается в том, чтобы рядом была не только мама, но и папа. Даже в этом возрасте для малыша важно чувствовать, что он не является единым целым с мамой, а представляет собой «самостоятельную единицу» – а для этого очень важно, чтобы в близком контакте с ним находился другой, не похожий на маму человек. Кроме того, психологи говорят о том, что в этом возрасте закладывается умение делить любовь между двумя людьми, которое понадобится малышу в будущем, когда у него появится свой ребенок, и он сможет любить и его, и своего мужа или жену. Впрочем, подобная метафизика не столь важна, когда возраст ребенка идет на недели или даже дни. Просто важно помнить о том, что роль отца не ограничивается зарабатыванием денег для семьи, что отношения с малышом нужно строить сразу, а не тогда, когда кроха будет в состоянии запомнить правила игры в футбол. Хороший отец может все, что может мать, за исключением разве что кормления грудью. Ребенок приобретает ценнейший опыт, успокаиваясь на мужских и женских руках, чувствуя тепло и любовь, как от мамы, так и от папы.

Кроме того, папа может многое

из того, чего не может позволить себе женщина после родов. Например, играть с малышом, долго носить его на руках, купать его маме может быть просто физически тяжело, и в этом случае помощь отца просто незаменима. Ребенок видит и чувствует, что тепло и молоко он получает от мамы, а игры – от папы, это помогает ему быстро и четко понять, что мир не ограничивается мамой, делает его более самостоятельным, любознательным и активным. Уже на первом году жизни малыш понимает, или, скорее, чувствует, что любовь к нему разные люди выражают по-разному, и это нормально и правильно. Наконец, всем понятно, что чем больше искренне любящих ребенка и активно заботящихся о нем людей окружает малыша, тем лучше для него. В течение периода грудного вскармливания малыш меняется до неузнаваемости. И чем старше он становится, тем больше его крошечная жизнь нуждается в участии отца.

Участие отца в жизни ребенка нужно не только малышу и маме, но и самому отцу. Часто бывает так, что после рождения наследника папа чувствует себя покинутым и лишним в семье, в то время как мама все свое время и все силы отдает крохе. В таком случае возможны и вспышки недовольства по отношению к жене, и даже агрессивные настроения, направленные на ребенка. У мужчины,

так же, как и у его жены, может развиться самая настоящая послеродовая депрессия, спасения от которой молодой отец будет искать, уходя из дома и все больше отдаляясь от семьи. А это уже чревато и испорченными отношениями между супругами, и последующим чувством вины, переложением на плечи ребенка. Понятно, что такой вариант развития событий всех действующих лиц оставит в проигрыше. Если же семья – и муж, и жена – с самого начала воспринимают ребенка и уход за ним как свое общее семейное любимое дело, то все складывается совершенно иначе.

Только не надо ждать, пока придут отцовские чувства – сами они могут и не прийти, или прийти тогда, когда пропасть между вами и женой с ребенком станет непреодолимой. Отцовские инстинкты, в отличие от материнских, нужно развивать в практической заботе о своем малыше. Тогда очень скоро ваш малыш станет уже настолько близок вам, что вам покажутся просто смешными и бессмысленными слова ваших знакомых о том, что забота о маленьком ребенке – не мужское дело. Важно помнить, что доброе согласие между родителями играет более важную роль для развития ребенка, чем то, как проходят его дни и ночи.

Занятие провела Наталья
Ополинская, психолог

ТАЛИЮ ДЕЛАТЬ БУДЕМ, или Что такое калланетика?

Некоторым женщинам по каким-то причинам не подходят определенные виды спорта и спортивные тренировки. А похудеть так хочется! Но, к счастью, существуют более-менее универсальные методики, позволяющие без вреда для организма сбросить лишние килограммы, укрепить мышцы, подтянуть кожу. К разряду таких смело можно отнести калланетику. Ее автор, Каллан Пинкней, разработала программу для себя и, увидев чудесные результаты, открыла ее общественности.

В чем суть калланетики?

Калланетика – особая система физических упражнений, являющаяся собой спокойную, медленную гимнастику со статической нагрузкой. Но, несмотря на это, калланетика очень эффективна. Вы только представьте: один час данной тренировки равняется целым суткам занятий аэробикой! Поэтому удивительно, что через довольно короткий промежуток времени объемы тела существенно уменьшаются, а фигура становится более подтянутой и привлекательной. Во время занятий калланетикой, а всего программа состоит из тридцати упражнений, активизируются абсолютно все группы мышц. Калланетика не направлена на наращивание мышечной массы. Ее задание – развитие гибкости и растяжка. Ее преимущества:

- ◆ Калланетика более эффективна в плане похудения, чем большинство известных гимнастик.

- ◆ Калланетика подходит даже тем, кто не может похвастаться своим отменным здоровьем (имеет, например, заболевания суставов, позвоночника и т. д.), кому противопоказаны интенсивные упражнения, бег, поднятие тяжестей и упражнения на тренажерах.

- ◆ После тренировок калланетикой не возникает боли в мышцах.

- ◆ Для занятий не нужно приобретать специальное оборудование, одежду или покупать абонемент в спортзал. Конечно, вы можете записаться в группу, где сможете заниматься с единомышленниками, но это вовсе не обязательно. Можно самостоятельно заниматься дома.

Существуют ли противопоказания к занятиям калланетикой?

Однозначно, эта тренировка не подходит беременным женщинам, недавно родившим или же перенесшим операцию кесарева сечения. Это же относится к любым другим хирургическим операциям. С осторожностью и, желательнее, после консультации с врачом следует заниматься женщинам с варикозным расширением вен, астмой, проблемами со зрением, заболеваниями сердца.

О чем нужно знать, приступая к занятиям?

Не надейтесь с первого раза выполнить все упражнения комплекса. Ваше тело должно постепенно привыкнуть к нагрузкам, хотя со стороны и кажется, что нагрузок как таковых не существует. Запомните, что выполнять нужно только те упражнения, которые не вызывают перенапряжения. Если какое-то упражнение не поддается, не форсируйте события: всему свое время. Поначалу разрешайте себе отдыхать. Следите за дыханием. Начинать комплекс нужно с определенных упражнений, позволяющих разогреть мышцы.

До начала занятий не употребляйте пищу как минимум 2 часа. После занятий можете выпить воды, а вот с едой придется повременить хотя бы час.

**Анна Петрова,
фитнес-тренер**



Еще два или три поколения назад на левшу смотрели косо настолько, что это порождало у ребенка самый настоящий комплекс неполноценности. Дети, которые наперекор врожденным свойствам пытались перейти к пользованию правой рукой вместо левой, нередко не только начинали заикаться, но и теряли уверенность в себе, становились неврастениками. Теперь же большинство людей понимают сущность этого явления и спокойно относятся к нему.

Праворукому большинству человечества трудно представить себе, с какими проблемами сталкиваются левши в повседневной жизни. Практически, все бытовые предметы, профессиональные инструменты, приборы приспособлены к оперированию ими правой рукой. Каждому левше приходится приспосабливаться к этому «правому» миру, переживая при этом дискомфорт.

Хотя и возникает для окружающих некоторое неудобство, когда человек больше действует левой рукой, чем правой, само по себе это не имеет в жизни никакого значения. Нам, родителям, важно ни в коей мере не подчеркивать это свойство ребенка, лучше всего вообще не предпринимать никаких попыток что-либо изменить. Более того, стоит показать, что вы считаете леворукость даже пре-

имуществом. Разумеется, это не трудно сделать в кругу семьи, но, возможно, вне дома ребенок столкнется с кем-то, у кого сохранились устаревшие взгляды. Можно попытаться переубедить такого человека, но, в большинстве случаев, лучше всего совершенно не обращать внимания на него.

Единственная опасность тут кроется в попытках преодолеть леворукость. Некоторые родители считают, что их дети должны справиться с ней сами и, тем самым, они будут ограждены от трудностей. Обычно, это редко удается, а у ребенка неизбежно возникает ощущение, будто родители его «не принимают». Поэтому воспринимайте его таким, каков он есть, и тогда леворукость не превратится в проблему.

Следует заметить, что выраженность праворукости и леворукости бывает разной. Есть люди, умеющие работать только левой или только правой рукой. Их еще называют «выраженные левши», «выраженные правши». Кто-то использует преимущественно одну руку, но умеет выполнять эти же действия другой рукой («невыраженные левши» и «невыраженные правши»). Есть и те, кто одинаково хорошо выполняет любые действия, даже очень сложные (в том числе письмо, рисование, вязание и т. п.), и правой, и левой рукой. Таких людей называют амбидекстрами (от лат. *ambo* – оба, *dexter* – правый).

10 советов родителям леворукого ребенка

1. Взрослые не должны никогда, ни при каких обстоятельствах показывать леворукому ребенку свое негативное отношение к леворукости.
2. Старайтесь придерживаться единой тактики отношений с ребенком. Раздоры в семье и несогласованность требований родителей к ребенку всегда осложняют ситуацию.
3. Необходимо научиться внимательно наблюдать за своим ребенком, видеть и различать его состояния, знать причины его огорчений и радостей, понимать его проблемы, помогать ему их преодолевать.
4. Помните, что леворукость – индивидуальный вариант нормы, поэтому трудности, возникающие у левши, совсем не обязательно связаны с его леворукостью, такие же проблемы могут быть и у праворукого ребенка.
5. Не рекомендуется «пробовать» научить ребенка работать правой рукой, тем более – настаивать на этом. Переучивание может привести к серьезным нарушениям здоровья.
6. Определить ведущую руку целесообразно в 4-4,5 года и не менять ее, даже если качество

письма и рисования будет не очень удовлетворять вас.

7. Научите леворукого ребенка правильно сидеть за рабочим столом, правильно держать ручку, располагать тетрадь. Помните, свет при работе должен падать справа.

8. При обучении письму используйте «Прописи для леворуких детей». Помните, методика безотрывного письма неприменима при обучении леворуких детей.

9. Не заставляйте леворукого ребенка читать, если он сам отказывается, даже если вы уверены, что он знает все буквы. Складывайте буквы из их элементов, пишите буквы, играйте с буквами – эта работа облегчит ребенку распознавание букв и процесс обучения чтению.

10. Ваш ребенок нуждается в особом внимании и подходе, но не потому, что он леворукий, а потому, что каждый ребенок уникален и неповторим.

От вашего понимания, любви, терпения, умения вовремя помочь зависят успехи вашего малыша.

Ирина Вивчар, воспитатель

«ДЕВЧАЧЬЯ» ГИГИЕНА

Говоря о профилактических мерах по предупреждению гинекологических заболеваний, следует, прежде всего, напомнить об огромной роли гигиены половых органов девочки.

До периода полового созревания организм девочки не производит молочнокислые бактерии, защищающие влагалище от инфицирования. Поэтому единственной защитой влагалища является правильный уход за половыми органами девочки.

Половые органы девочки должны ежедневно обмываться чистой теплой водой.

Воду можно прокипятить или добавить в нее настой череды или ромашки. Если есть необходимость увлажнения половой щели, используется простерилизованное на водяной бане оливковое или подсолнечное масло, детский крем, предварительно разогретый в ладонях, мазь арники.

Пока девочка маленькая, ее лучше подмывать теплой водой после каждого посещения туалета, а когда она начнет пользоваться туалетной бумагой, научить ее делать это правильно: спереди назад, чтобы не допустить попадания микробов во влагалище.

Излишне говорить и о том, что когда ма-

ма осматривает половые органы дочки, у нее самой должны быть чисто вымытые руки с чистыми остриженными ногтями.

Очень важны и те условия, в которых растет девочка. Родители девочки должны следить за соблюдением ею режима дня, чередованием труда и отдыха, правильным питанием, физической активностью.

Следует помнить о том, что чрезмерно интенсивные умственные и физические нагрузки, неправильное питание, длительное угнетенное психическое состояние девочки в связи с неумением найти свое место в школе, в обществе сверстников, конфликтные ситуации в семье могут пагубно ска-

заться на становлении ее половой системы.

Очень опасно для девочки переохлаждение, особенно во время месячных – это основной путь к воспалению придатков и циститу. Не менее вредно пребывание в мокрых трусиках или купальниках. Отрицательно влияют на репродуктивную систему всевозможные инфекционные и хронические заболевания, особенно хронический тонзиллит, ангина, грипп.

И нельзя забывать о том, что посещение девочкой детского гинеколога – это не излишняя предосторожность, а нормальная мера профилактики, необходимая для охраны здоровья ребенка.

**Людмила Чинякова,
врач-гинеколог, заведующая
женской консультацией №2
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



Альянс

Данное издание подготовлено к печати Николаевским местным благотворительным фондом «Юнитус» в рамках проекта «Профилактика ВИЧ-инфекции, ИППП, вирусных гепатитов среди групп риска Николаевщины» в 2012-2013 г.г. Продукция издана при финансовой под-

держке МБФ «Международный Альянс по ВИЧ/СПИД в Украине» в рамках реализации программы «Поддержка с целью профилактики ВИЧ/СПИД, лечения и ухода наиболее уязвимых групп населения 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».