

Здоровья вам и вашим детям!

МАМА и МАЛЫШ

№2(51) март 2013 г.

Николаевский местный благотворительный фонд «Юнитус»



В НОМЕРЕ:



Если мы из уст самых близких людей то и дело будем слышать деструктивную критику, вполне вероятно, что чувство вины будет сопровождать нас в течение всей жизни. Что делать?

Читайте на 2-й стр.



Чем занять ребенка дома?

Читайте на 3-й стр.



Слушать и слышать другого, делиться мыслями и чувствами, выражать свои желания и нужды – вот ключ к гармоничным отношениям.

Читайте на 4-й стр.

Национальная линия телефона доверия по проблеме ВИЧ/СПИД:

0-800-500-451

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

ОБЩЕНИЕ ДО РОЖДЕНИЯ

Он маленький, нежный и очень красивый. Но пока невидимый. Он все чувствует и слышит. Но не говорит. Кто это? Твой ребенок, который еще не родился, но уже хочет общаться.

Представь: уже в три недели у крохи начинает биться сердце, к шестой формируются органы чувств. Через месяц малютка научится открывать ротик, затем – сжимать и разжимать кулачки. А с 13-й недели станет с большим удовольствием сосать пальчик. Как тебе такой календарик?

Конечно, это далеко не все... Приложив руку к своему животу, ты сможешь не только почувствовать шевеления маленького, но и пригласить его к общению. Все, что происходит в маминой душе, чувствует и малыш.

Конечно же, ему еще не доступен весь спектр человеческих эмоций, но все твои переживания переводятся крохе на языке

гормонов и избытка или недостатка кислорода в крови. Кровеносная система у вас одна! И когда ты задыхаешься от гнева, он чувствует себя в опасности из-за понижения уровня кислорода. А когда ты растворяешься в блаженстве, гормоны счастья эндорфины погружают в нирвану и маленького. Поэтому научись прислушиваться к своим ощущениям, понимать язык движений ребенка. В благодарность он даст тебе знать, какое время суток предпочитает, общение с кем доставляет ему удовольствие, какая музыка по душе.

Без шума и крика

Резкие, диссонансные звуки не нравятся малышу. Он становится беспокойным: кувыркается в твоём животе, стучит по нему пяточками. Оберегай маленького не столько от громкой музыки, сколько от какофонии, шума, крика.

Ну а если ты все же попадешь в водоворот неприятных звуков, то после непременно поговори с крохой, успокой, объясни, что это было, с помощью позитивных образов. Положи руку на животик и тихонько напой любимую песенку, расскажи считалочку, в такт легонько постукивая и поглаживая там, где чувствуешь шевеление. Поверь, карапуз усвоит: мамочка всегда с ним, она все понимает, защитит, успокоит. Маленький непременно ответит тебе. Как? Кто знает, а вдруг он в этот момент погладит твою ладошку...

Истории на ночь

Часто ребенок активизируется как раз тогда, когда мама ложится спать. Что ж, ночные разговоры пойдут вам только на пользу. Не знаешь, как начать беседу со своим солнышком? Постарайся представить его. Расскажи малютке о своем детстве,

о маме, во что ты любила играть и как. Слишком сентиментально для тебя? Ну, тогда хотя бы почитай книгу вслух. Ему очень нужно слышать твой голос.

Жизнь прекрасна! Или не очень?

Все, что кроха услышит еще до встречи с неизвестным миром, – его золотой запас. Как первые мазки кистью на чистом холсте. Даже небольшие ссоры родителей оставляют след в детской психике. А вдруг после рождения он вспомнит, как неприятно тогда звучали ваши голоса?.. Такое возможно. Поэтому меньше напряжения в отношениях и больше ласковых слов, обращенных к карапузу! Не забывайте: здесь живет маленький ребенок и ему нежелательно слышать, как вы ссоритесь.

Окончание на 2-й стр.

Кому и как РАССКАЗАТЬ ОБ ЭТОМ?

Занятие группы взаимопомощи проводит социальный работник Анжела Николаенко

Все ВИЧ-инфицированные люди в различные периоды жизни могут стоять перед вопросом, рассказать ли близким о своей инфекции. Кому именно это сказать? Что сказать? Как они отреагируют? Из-за незнания и боязни оказаться заклеянным рассказать о своем заражении ВИЧ может показаться страшным. Это естественное чувство, поскольку никогда не известно заранее, как отреагируют другие.

Иногда ВИЧ-инфицированные люди считают, что они обязаны об этом рассказать всем. На самом деле – нет. Есть определенные люди, которым вы можете рассказать – это сексуальные партнеры и те, с которыми делились общими инъекционными принадлежностями.

Возможно, вы захотите рассказать об этом также своим врачам, чтобы они знали, какие препараты вы употребляете и какие проблемы со здоровьем искать. Но вы не обязаны информировать об этом своего работодателя, соседей, всех друзей, семью и водителя автобуса. Это ваше дело, кому вы расскажете. Хорошо также и то, если у вас есть кто-то, кто поможет принимать лекарственные препараты и помнить время визитов к врачу.

Иногда члены вашей семьи и друзья могут быть подавлены, услышав о вашей болезни. Часто это обусловлено тем, что они связывают ВИЧ-инфекцию со смертью. Часто именно вы должны быть сильными для своих друзей и семьи и помочь им справиться с этой информацией. Если вы решите принимать лекарственные препараты и соблюдать здоровый образ жизни, то через некоторое время они поймут, что с ВИЧ-инфекцией можно прожить

долгое время. Тогда они могут стать для вас надежной опорой.

Что нужно помнить и как все спланировать до того, как вы расскажете кому-нибудь о своем диагнозе?

◆ Взвесьте все плюсы и минусы до того, как расскажете близким или партнеру о своей инфекции.

◆ Запаситесь информацией о ВИЧ, чтобы вы смогли ответить на вопросы.

◆ Решите, хотите ли вы сами рассказать или попросите кого-нибудь (консультанта, друга и т.д.) оказать вам помощь.

◆ Найдите подходящее время, чтобы вам не надо было торопиться, и вы смогли бы при необходимости основательно побеседовать.

◆ Найдите подходящее место, где вы смогли бы побыть наедине, чтобы никто вам не мешал.

◆ Спланируйте, что и как вы будете говорить.

◆ Приготовьтесь к возможной реакции, чтобы вы сами не вышли из себя и не раздражались.

◆ Найдите помощь и поддержку на будущее, в случае, если близкие или партнер захотят получить более подробную консультацию или будут нуждаться в ней.



ОБЩЕНИЕ ДО РОЖДЕНИЯ

Начало на 1-й стр.

Что послушаем?

Во втором триместре малютка начинает воспринимать музыку. Познакомь его с настоящей! Подари ему наслаждение! Через нейроэндокринную систему музыка оказывает влияние практически на все системы и органы ребенка: изменяется частота дыхания, тонус мышц, моторика желудка и кишечника.

Кроме того, под воздействием мелодии формируется эмоциональная сфера, совершенствуются интеллектуальные способности, воспитывается чувство прекрасного. Настоящая музыка – не обязательно классическая, но непременно хорошая. Если «Щелкунчик»

Чайковского уже не так завораживает, как в детстве, а под Вивальди все больше хочется плакать, не заставляй себя. Малышу понравятся те произведения, которые дороги тебе.

Хотя есть один нюанс: кроха в животике обожает слушать детские голоса и не очень любит низкие, басовые звуки.

Подарю тебе счастье!

Негативные эмоции (страх, злость) ухудшают не только твое самочувствие, но и состояние ребенка. Радость же заставляет петь! Культивируй ощущение счастья и передавай его малышу. Оно фиксируется в клетках детского организма.

Легко сказать: «Будь счастлива!» А если в период гормональных изменений твое психологическое состояние, мягко говоря, нестабильно и любая мелочь в твоих глазах – катастрофа? Китайцы считают, что в организме беременной женщины открыт канал связи между ее сердцем и сердечком крохи. Поэтому все тревоги, волнения, страхи передаются малютке. Сила сердца и духа помогает развить привязанность к еще не рожденному ребенку.

Медики уверяют, что поток жизненной энергии можно поддержать концентрацией мысли, глубоким расслаблением и позитивным мышлением. Учись отвлекаться, переключать внимание. Ограждай себя от того, что раздражает.

Оберегай малыша!

Его крохотное сердечко не должно биться быстрее из-за того, что маму гложут тревожные мысли. Понимаем, трудно бывает взять себя в руки и успокоиться. Попробуй йогу. Ее особые позы-асаны и дыхательные техники улучшают физическое здоровье, влияют на состояние разума и укрепляют чакру сердца. Как раз то, что тебе сейчас нужно!

Кроме этого хорошо расслабляет, снимает напряжение и позволяет мысленно поговорить с малышом творчество. Недаром считается, что в период беременности женщина заново находит себя.

Раскрываются таланты

Откуда-то берутся стихи, пишутся картины, придумываются рецепты вкуснейших салатов и пирогов. Вдохновитель – это все он, твой ребенок. Воспользуйся этими естественными релаксантами, твори и рукодельничай! Сама не заметишь, как под мерное постукивание спиц или шорох кисти в душе воцарятся покой и гармония. А причины страха и злости покажутся маленькими и не стоящими внимания.

Татьяна Рогожинская,
психолог

Советы психолога

НЕ ВИНОВАТАЯ Я!..

Болезненная ответственность за неудачи – так определяют психологи рас пространенное в нашем обществе чувство. Низкая самооценка, неверие в свои силы, страхи разного рода и ощущение ущербности – все это негативные проявления чувства вины. Но так ли уж все безнадежно?

Психологи уверяют, что избавиться от чувства вины возможно, но для этого потребуются приложить усилия, а самое главное – иметь желание измениться. Способов коррекции существует достаточно, ниже описаны 7 из них, эффективность которых доказана на практике.

Способ первый: научитесь различать вину и ответственность. Глядя на проблемы сквозь призму вины, нам всегда кажется, что мы и только мы – их единственная причина. Начальник снова публично отчитал, а смелости поставить его на место не хватило, дети не слушаются, потому что времени на их воспитание никогда не хватает, и так далее. Подобная оценка событий ведет в никуда, правильнее – осознать, что в той или иной ситуации можно было поступить иначе, и не просто осознать, а дать себе слово в следующий раз

отреагировать именно так. В этом суть принятия на себя ответственности. В отличие от чувства вины, она снимает остроту проблемы и позволяет мыслям переключиться на действительно важные дела, вместо того, чтобы погрязать в трясине самокритики.

Способ второй: перестаньте идеализировать. Стремление к перфекционизму – бесполезное занятие. Бесполезное, потому что никто не лишен недостатков. Невозможно поддерживать идеальный порядок в квартире 365 дней в году, невозможно быть идеальным мужем или всегда сохранять хладнокровие. Но как победить перфекционизм? В первую очередь, снижая собственные ожидания. Например, если времени на выполнение какого-либо задания нет, не стоит требовать от себя невозможного, мудрее будет попросить о помощи. Принятие помощи – проявление благоразумия, а не доказательство собственной несостоятельности.

Способ третий: научитесь говорить слово «нет». Для некоторых отказаться в просьбе равносильно чуть ли не смертному греху. Коллега попросил помочь составить смету, родственники намекнули, что не прочь приехать к вам в гости на выходные

и т.д. Как отказать и при этом не мучиться от угрызений совести? Подумайте, можете ли вы откликнуться на просьбу без ущерба для личных неотложных дел? Если да, тогда соглашайтесь. Ну, а если нет, в таком случае ответьте, что выполните просьбу немного позже, или предложите альтернативный выход.

Способ четвертый: поднимайте самооценку. Брать вину на себя склонны люди страдающие заниженной самооценкой и в себе неуверенные. Им кажется, что ценить себя – проявление эгоизма и высокомерия, поэтому они часто оказываются в роли козлов отпущения. Однако, стоит переломить себя хотя бы раз, уважительно, но жестко дав отпор обвинителям, чтобы последние поняли: с этого момента вы не будете играть по их правилам.

Способ пятый: не пытайтесь всем угождать. Стремление получить всеобщее одобрение – верный путь к нервному срыву, ведь всегда найдется тот, кто будет вами недоволен. Невозможно соглашаться на сверхурочную работу, одновременно успевать забирать ребенка в 5 из школы и обещать маме завезти лекарства. Поэтому трезво оценивайте свою ситуацию, выберите главное, отказываясь от вещей вто-

ростепенных. И никогда не забывайте о собственных интересах.

Способ шестой: овладейте языком жестов. Выражение лица, осанка и тон голоса говорят о вашей уверенности громче слов. Поэтому, в момент, когда вы готовы согласиться со всеми обвинениями в свой адрес, поднимите голову, расправьте плечи и не отводите глаза в сторону, уберите с лица виноватое выражение, глубоко вдохните и мысленно посчитайте до 10. А затем предложите вместо поиска виноватых сосредоточиться на поиске решения проблем.

Способ седьмой: перестаньте заниматься деструктивной самокритикой. Признать свои ошибки и стараться больше их не повторять не имеет ничего общего с болезненным самокопанием. Уничтожительные высказывания о себе, как и мысли того же рода, следует усилием воли заменять на положительные. Для нашего психического и эмоционального здоровья намного полезнее думать о себе в позитивном ключе, чем корить себя за любой промах. Тем более, что у каждого из нас есть немало сильных сторон и положительных черт характера.

Наталья Ополинская,
психолог

ЕСЛИ НА УЛИЦЕ СЛЯКОТЬ И ДОЖДЬ

Часто родители задают вопросы: чем занять ребенка? Какие игры предложить малышу, когда мама занята? Проще всего включить ребенку мультики или компьютер, только это не самый лучший выход.

В нужный момент фантазия взрослых почему-то исчерпывается. А дети никак не хотят играть сами. И даже новые игрушки увлекают всего на несколько минут, а через день они уже пылятся вместе с остальными. А все потому, что ребенку необходимо общение. Посвяти ему немного времени, покажи все возможности, тогда он будет играть сам.

Вот несколько увлекательных и полезных игр, которыми можно занять ребенка и освободить время для себя.

Игры для маленьких

Малыши очень любят играть настоящими предметами, а не игрушками. Посади ребенка на кухне, в безопасный уголок, и дай ему кастрюли, крышки, поварешки и другие неопасные предметы. Будет немного громко, зато малыш, копируя твоё поведение, даст тебе приготовить обед.

И малыши, и дети постарше обожают различные шкатулки, ящички, где можно покопаться в свое удовольствие. Заведите такой волшебный мешочек, который в нужное для вас время попадает в руки ребенку. Это даст тебе 30-40 свободных минут. Только для детей младше трех лет собирай в него предметы крупные и безопасные.

Полезное развивающее занятие – сортировка безделушек. Пуговицы, камушки, ракушки, каштаны, шишки, открытки, ребенок под пристальным взглядом раскладывает по кучкам. А ты в это время можешь посмотреть важную телевизионную передачу или поговорить по телефону.

Задания из кубиков увлекают малыша еще на некоторое время. Ты составляешь фигуру, а малыш должен сделать такую же. То же можно повторить на бумаге. Рисуешь несложные предметы из геометрических фигур или ставишь точки, которые нужно соединить.

Нарисуй карточки с изображением предметов: стол, телевизор, цветы и так далее. Для тех, кто учится читать, напиши названия. Проси ребенка разложить карточки на соответствующие предметы.

Все дети любят играть картонными коробками. Принеси одну-две из ближайшего магазина. А малыш сам придумает, как их использовать.



Детям постарше – ролевые игры

Дети разных возрастов порой не могут между собой договориться. Каждый уходит в свой угол, чтобы играть в одиночестве. Ролевые игры помогут мирно разрешить споры и научат играть вместе.

Семья: дети по очереди исполняют роль родителя и ребенка. Эта игра поможет родителям посмотреть на себя со стороны, ведь дети копируют взрослых.

Больница: лечим кукол, мягкие игрушки. Старший ребенок ведет игру, младший повторяет его действия, и наоборот.

Штаб: стол накрываем покрывалом, делаем дополнительные комнаты из картонных коробок или стульев. Телефонная связь, парк машин, готовых выехать по первому требованию, командир и подчиненный – все это поможет вам на несколько часов занять детей, развивать фантазию, учить руководить и выполнять распоряжения. Командир выдает поручения подчиненному, записывая их

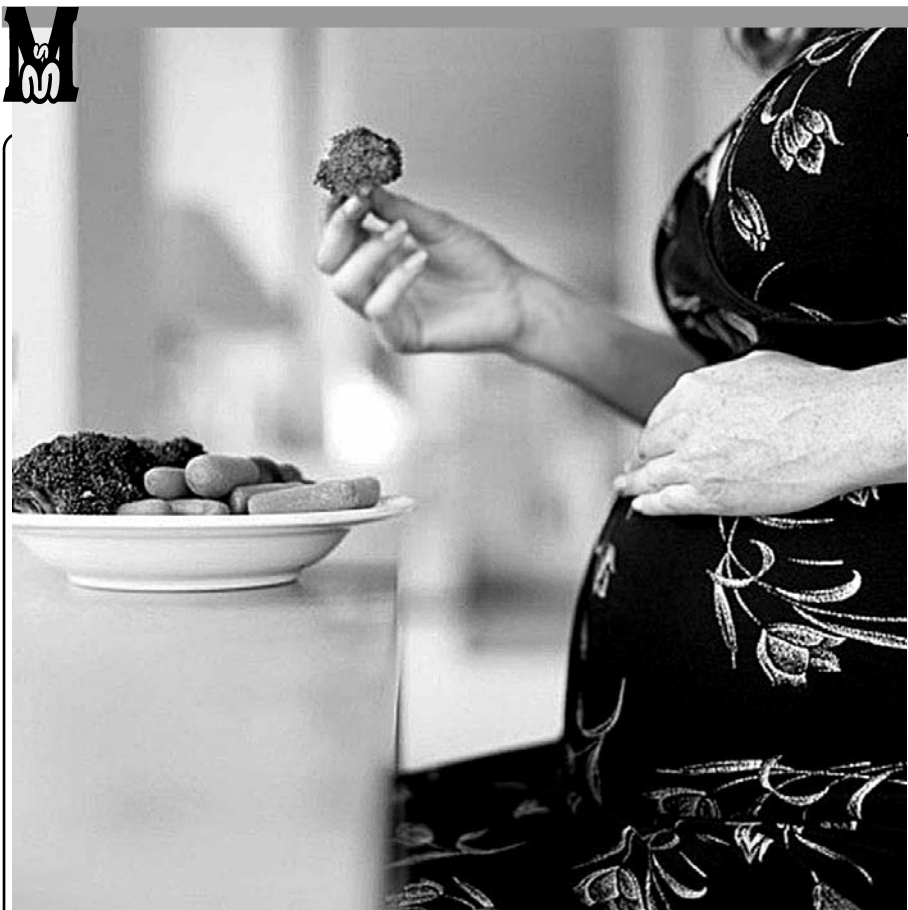
на бумаге. Отравляет в разведку, рисует план минирования местности (комнаты), а подчиненный по плану раскладывает мины (кубики). Потом командир проверяет правильность закладывания снарядов. Проводятся учения: главная задача – найти врага (например, папу), обезвредить его, взять в плен и вовлечь в игру.

Только здесь есть одна особенность: детей нужно учить играть. Ты с детьми строишь декорации, показываешь, что и как можно делать, направляешь их фантазию, миришь, если что не поделили. Зато после таких инструкций они смогут сами играть уже без твоего присутствия. И, конечно же, в игру должно входить наведение порядка. Например, штаб переезжает: рации, автопарк грузим в контейнер, здания должны стать невидимы для врага и приведены в исходное положение, то есть принять вид обычного стола.

По такому же принципу играйте в школу, театр, такси, корабль, поезд, почту.

Заведи блокнот, где ты будешь записывать игры, а ребенок проставит оценки: насколько ему понравилась та или иная игра. Так ты будешь знать, что ребенка заинтересовало больше всего. В следующий дождливый день вы откроете блокнот и вместе выберете, во что поиграть. Это будет своеобразной шпаргалкой. Придумывайте вместе новые игры, и вскоре у вас все реже будет появляться вопрос, чем занять ребенка.

Ирина Вивчар,
социальный работник-воспитатель



Между нами девочками ТОРТ С СЕЛЕДКОЙ

«Огурчики у Вас, Анна Никитична, исключительные! Я сегодня целый вечер только их и ем», – говорила героиня фильма «Москва слезам не верит» новоиспеченной свекрови своей подруги. Впрочем, соленые огурчики, помидоры, квашеная капуста – лишь малая и отнюдь не странная часть того, что появляется в меню будущей мамы.

Изменение вкуса в период беременности

Вкусовые пристрастия во время беременности часто меняются, причем порой – коренным образом. Ярая любительница сладкого с отвращением смотрит на шоколад и по-детски радуется апельсинам, к которым прежде была абсолютно равнодушна. Те, кто раньше предпочитал мясо, оказывается, не могут жить без молока. Да и это бы ничего, больше половины женщин в интересном положении выбирают столь же интересные сочетания продуктов: лимон с перцем вприкуску с мороженым, селедку не с традиционной картошкой, а с железяными конфетами, хлеб, намазанный одновременно горчицей и вишневым вареньем.

Проделки прогестерона

Почему же у будущих мам возникают столь необычные предпочтения в еде? Большинство исследователей сходятся во мнении, что во всем виноват гормон прогестерон. Сразу после зачатия в коре головного мозга образуется доминанта беременности, которая и обеспечивает нужный психологический настрой, и помогает выносить и родить ребенка. Это – своеобразный очаг возбуждения в головном мозге, возникающий у беременной после прикрепления яйцеклетки в слизистую оболочку матки, обусловленный постоянным поступлением сигналов из матки в головной мозг. На гормональном уровне доминанта поддерживается повышенной выработкой прогестерона. Данный гормон синтезируется яичниками, плацентой и корой надпочечников. Как только плодное яйцо прикрепится к стенке матки, начинается усиленная выработка прогестерона. Он необходим для подавления активности гладкой мускулатуры матки, стимуляции роста матки и молочных желез, подавления реакции отторжения плодного яйца – то есть, собственно, для сохранения и развития беременности. К 7-8-й неделе его содержание в крови резко возрастает (в два раза по сравнению с обычными значениями) и при нормальном ходе событий продолжает постепенно увеличиваться практически до момента родов. Помимо прочих функций прогестерон определяет дефи-

цит тех или иных веществ в организме будущей мамы и дает команду на его удовлетворение. Таким образом, при нехватке кальция возникает желание погрызть мел, при проблемах с витаминами группы В хочется выпить пива, а низкое количество фолиевой и аскорбиновой кислот в рационе заставляет есть зеленые овощи. В то же время прогестерон следит, чтобы съеденное не нанесло вреда маме и малышу, и потому в желудочно-кишечном тракте также происходят перемены, препятствующие усвоению неподходящей в данный момент пищи и продлевающие процесс переработки нужных ингредиентов.

Когда происходит сбой

Все пристрастия, о которых рассказано выше, вполне безопасны для женщины и ее ребенка. Однако, в ранние сроки беременности, у некоторых появляются желания не столь безобидные: их тянет есть глину, песок, землю, известь, нюхать пары бензина и ацетона. Это означает, что в организме произошел какой-то сбой. Удовлетворять такие несуразные потребности ни в коем случае нельзя. Нужно обязательно рассказать о них наблюдающему гинекологу. Врач назначит прием препаратов, улучшающих обменные процессы в коре головного мозга (витамины, глутаминовую кислоту, глицин), и желание употребить в пищу что-то совершенно несъедобное постепенно пойдет на убыль.

Кроме того, у беременных очень развита интуиция. В первом триместре происходит активная адаптация организма к новому состоянию, и плод начинает требовать от мамы необходимые для него микроэлементы, витамины и питательные вещества. Прислушиваясь к его желаниям, женщина интуитивно включает в свой рацион полезные продукты, которых раньше не было в ее меню. И хорошо, когда такое правильное питание, появившееся в период вынашивания благодаря потребностям подрастающего малыша, становится нормой и в повседневной жизни.

Людмила Чинякова,
врач акушер-гинеколог



СОВЕТ ДА ЛЮБОВЬ...

Как вы общаетесь в вашей паре? Чтобы узнать об этом больше, ответьте на вопросы психолога Жака Саламе.



4 вопроса к себе

1. Ощущаю ли я себя настолько свободным, чтобы позволить себе просить, давать, принимать и отвергать то, что исходит от другого?
2. Какими словами я могу описать наши отношения?
3. Если бы однажды мои чувства к партнеру

стали меняться, хватило бы у меня смелости сказать об этом?

4. К тому моменту, когда я вступил (а) в эти отношения, удалось ли мне достичь независимости от прежних связей – с моими матерью, отцом, с моим предыдущим партнером?

О чем говорят ответы

1. Уметь просить, давать, принимать и отвергать – вот четыре краеугольных камня, на которых строятся здоровые, гармоничные отношения. В ином случае у одного из супругов может появиться чувство, что его не слышат, не ценят и не принимают таким, каким он себя ощущает, что он не получает благодарности или не имеет пространства для диалога. А это создает ощущение неудачи в отношениях, которое, повторяясь, может омрачить будущее пары.

2. Классические супружеские отношения, товарищество, лю-

бовно-дружеская связь, общий путь родительства, совместное проживание по экономическим мотивам, взаимная ответственность за материальную составляющую жизни – важно определить и уметь назвать все составляющие вашего союза, чтобы каждый из партнеров мог лучше увидеть свою роль, свое место и значение в паре, понять взаимные ожидания и суть отношений.

3. Это, пожалуй, наиболее болезненная ситуация в жизни пары. Нужна смелость, чтобы принять свои подлинные чувства. Часто это открытие оказывается невыносимым для того, кто обнару-

живает перемены или слышит от другого подобное признание. Но говорить о любви именно в такой момент – это значит помочь себе разобраться в своих чувствах, сосредоточиться на своем глубинном (не)желании продолжать жить вместе и услышать желание другого человека.

4. Здесь мы соприкасаемся с одной из главных опор, на которых строится жизнь пары, а именно – с потребностью в автономии на разных уровнях. Важно не стать зависимым и не портить отношения незримым присутствием «третьего лишнего», который остается слишком значимой фигурой.

4 вопроса для двоих

1. Способны ли мы высказать то, чего ждем друг от друга? Можем ли мы ясно говорить о вкладе каждого в общую жизнь? Достаточно ли мы осознаем, что именно в другом для нас неприемлемо?
2. Понятны ли нам наши потребности в этих отношениях? Потребность высказываться и быть услышанными; потребность в том, чтобы нас при-

нимали и ценили; потребность в близости; потребность создавать свое окружение и влиять на него; потребность мечтать ...

3. Умеем ли мы сказать о своей слабости, уязвимости, о том, какие именно слова, жесты или поступки партнера нас ранят?

4. Достаточно ли у нас смелости, чтобы не соглашаться на то, что для нас неприемлемо?

чем говорят ответы

1. Эти вопросы помогут понять, что питает нашу пару. Долговечные союзы существуют не столько благодаря разделенной любви, сколько благодаря тому, что каждый партнер находит свой способ «подпитывать» отношения. Тем самым оба заботятся о том, чтобы ожидания одного как можно точнее соответствовали вкладу другого, и не заходят слишком далеко на территорию неприемлемого.

2. Мы часто недооцениваем те потребности, которые реализуются в наших отношениях, или просто не думаем о них. И это стано-

вится причиной множества разочарований. Ведь именно отстаивание собственных потребностей может оживить отношения, придать им динамику. А неуважение к ним, наоборот, ранит нас и выхолостит нашу связь.

3. Наверное, это самая интимная часть нас самих, которую нужно иметь мужество открыть другому. Решиться сказать о своих болевых точках, о том, что для нас невыносимо, чтобы избежать взаимного недовольства и раздражения. Говорить от первого лица часто труднее, чем обвинять другого: «Это все ты!».

4. В любовном союзе существуют послания двух типов. Одни

– позитивные, доброжелательные, которые будут питать отношения, вызывая желание продолжить совместную жизнь. Другие – негативные: обесценивание другого, упреки, неконструктивная критика. Они ранят партнера, вредят отношениям, а иногда делают их невозможными. Чтобы поддерживать здоровое общение, нам нужно понимать, что в упреках партнера идет от его личной истории, от его собственных прежних ран. И не использовать это против него и не принимать эти упреки на свой счет.

Наталья Ополинская, психолог

Советы косметолога ВИТАМИНЫ ДЛЯ КОЖИ

Весенний авитаминоз – состояние, с которым нужно бороться изнутри и снаружи. Внутрь – витамины, а что на кожу? Тоже витамины, а еще экстракты трав и цветов, которые обладают тонизирующим эффектом, но уже в виде масок, средств для душа и бодрящих лосьонов и тоников.

1. Приятные фруктовые и цветочные ароматы способны справиться с утренней хандрой и недосыпом. Держите на полочке в ванной средство для душа (контрастного!) с ароматом лимона, лайма, экзотических фруктов и редких цветов.

2. Используйте по утрам скрабы – они помогают очистить кожу, заставят ее дышать каждой порой. Выбирайте скрабы на натуральной основе – морская соль, сахар, мед, чтобы дополнительно подпитать кожу.

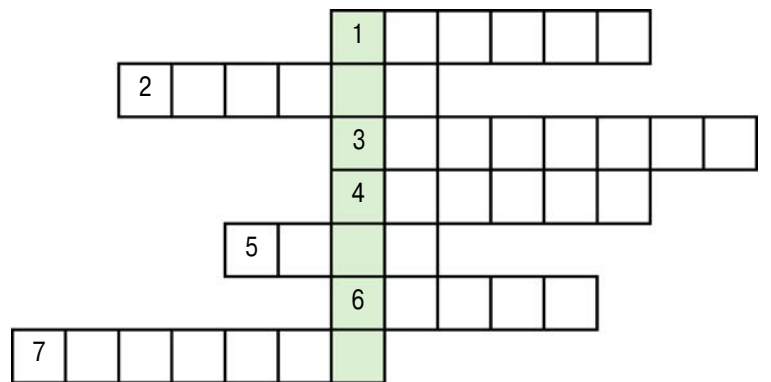
3. Не забывайте обеспечить коже утром не только питание, но и увлажнение. Сейчас она особенно нуждается в креме с нежной текстурой и солнцезащитными факторами, поскольку весеннее солнышко уже жжется.

4. Прийти в себя и освежить цвет лица помогут освежающие спреи для лица. Они, обычно, делаются на основе термальной воды, которая содержит массу минералов и витаминов.

5. Используйте ежедневные прокладки, чтобы сохранить ощущение свежести. Помните, что срок службы каждой – не сутки, а существенно меньше. В идеале их нужно менять каждые 3-5 часов.

6. Именно утром наша кожа наиболее восприимчива к таким процедурам, как питательные маски или нанесение сыворотки.

Наталья Седун, косметолог



КРОССВОРД

По горизонтали: 1. Не земледelec, не кузнец, не плотник, а первый на селе работник. 2. Без рук, без ног, на брюхе ползет. 3. Волосата, зелена, в листьях прячется она. Хоть и много ножек, бегать все равно не может. 4. Кто может выйти в открытое поле, не покидая своего дома? 5. Маленький шарик под лавкой шарит. 6. Эй, куда, борода? Берегись, наскоку, лбом хвачу! 7. Маленькая, легонькая, а за хвост не подымешь.

Если ты правильно решишь кроссворд, то в выделенных клетках по вертикали прочтешь отгадку к такой загадке:

И в лесу я, и в болоте,
Вы меня везде найдете:
На поляне, на опушке,
Я – зеленая ...

Мышь. б. Козел. 7. Шершень.
По горизонтали: 1. Лопух. 2. Червяк. 3. Гусеница. 4. Улика. 5. Ответы

Юмор в коротких штанишках

Собравшись на прогулку, Анечка (4 года) выходит из подъезда и говорит:

– Мама, когда мне уже будет 30 лет, чтобы ты со мной гулять не ходила?

5-летний Дима целый год уже спит отдельно. Как-то попросил лечь рядом. Через несколько минут спрашивает:

– Мам, а мам когда я усну, ты пойдешь к папе?

Получив утвердительный ответ, выдает:

– Мам, не ходи к нему, он уже большой и больше не боится спать один.

Валечке 5 лет. Учили с ней цифры, счет. Она досчитала до 99: – Девяносто девятый, а дальше... стосятый!

Ярослав весь день без настроения, хнычет, капризничает по поводу и без причины. Мама в конце-концов не выдерживает:

– Будешь ныть – поменяем тебя на Соню (племянницу)!

– Не надо, мама! Я еще пригожусь!

Галя (4 года):
– Панда – это такой медведь, в котором использованы черный и белый цвета.