ВСЕ О НАШИХ ДЕТЯХ • С ЛЮБОВЬЮ И ЗАБОТОЙ

16+

bambini.by

Bambini

ЖУРНАЛ ДЛЯ СОЗНАТЕЛЬНЫХ РОДИТЕЛЕЙ

«БАМБИНИ» №5-6 (50) 2019

Когда пора «перерезать пуповину»?

Роль уюта в воспитании личности

Учим детей основам безопасности

Обзор жаропонижающих средств

Подписной индекс: **00320**

ISSN 2078-0079

9 772078 007007 19003

ТОПТЫШКА®

Bambini плюс

С приложением для занятий с детьми внутри!

Paola Reina

Кукла — больше, чем игрушка!
Кукла — лучшая подружка!

Трогательные куклы «Паола Рейна» из Испании с нежным запахом ванили и фруктов.

Mamazin в ТЦ ARENACITY
г. Минск, пр-т Победителей, 84, этаж 2
A1 +375(29) 635 7780
10:00 – 22:00 без выходных

Mamazin в ТЦ TITAN
г. Минск, пр. Дзержинского, 104, этаж 3
A1 +375(29) 645 7780
10:00 – 21:00 без выходных

В интернете:
www.mamazin.by
A1 +375(44) 780 7780
O +375(33) 378 7780

Mamazin.by

Частное предприятие «Детские премиальные товары «Мамазин» УНП 192612885

Журнал «Bambini»
Все о наших детях. С любовью и заботой
№5-6 (50) 2019
Выходит 1 раз в 2 месяца

Дорогие родители!

Мы с вами очень любим наших детей. И часто бываем в этой любви эгоистичны. Порой мы рисуем себе идеальный образ и пытаемся вылепить его из нашего малыша. А бывает, что мы понимаем и принимаем детей, какие они есть, но ждем от них каких-то выдающихся успехов, чтобы нам было чем гордиться. Иногда же наш эгоизм может проявляться в ревности: мол, только я знаю, что лучше для моего ребенка, только я его понимаю, только я имею право хвалить его или ругать…

И еще… Давайте не будем забывать, что мы, родители, тоже люди, и нам тоже свойственны хотя бы некоторые человеческие слабости, не корите себя за них. И тогда вы и своим детям сможете позволить быть не идеальными…

С уважением и любовью,
главный редактор
Елена Карабанова

Журнал «Bambini» № 5-6 (50) 2019

Выходит 1 раз в 2 месяца

Учредитель и издатель: ООО «Мон литера»
Главный редактор – Елена Карабанова
Верстка и дизайн – Борис Ленский,
Сергей Каулькин
Отдел рекламы – Виктория Кушнеревич
Фотографы – Инна Дубровская, Дарья Степанова, Анастасия Котковец, Светлана Янковская, Виталий Матусевич, Мария Шевченко, Александра Карабанова.

Фото на обложке: Илона и Верочка Коток (фотограф – Инна Дубровская).

Адрес редакции:
220005, г. Минск, пр-т Независимости, 58, оф. 425
Тел.: (017) 290 76 22, (017) 290 76 33
www. bambini.by, e-mail: monlitera@mail.ru

Журнал зарегистрирован
Министерством информации РБ
Свидетельство о регистрации СМИ
№917 от 18 декабря 2009 г.

Подписано в печать 20.12.2019. Формат 70x49/8.
Бумага мелованная, офсетная. Печать офсетная.
Гарнитура Myriad Pro.
Усл. печ. л. – 6,5 Уч.-изд. л. – 7,5.
Тираж 8 000 экз. Заказ № 1837.

Производственное дочернее унитарное предприятие «Типография Федерации профсоюзов Беларуси».
ЛП №02330/54 от 12.08.2013
Пл. Свободы, 23-103, 220030, г. Минск.
Цена свободная

За достоверность информации в рекламных модулях ответственность несет рекламодатель.
Опубликованные материалы содержат лишь общие сведения и не могут использоваться в качестве медицинского или каких-либо других пособий. По всем вопросам необходимо консультироваться с соответствующими специалистами. Ни авторы, ни издатель не несут ответственности за какой-либо ущерб, ставший прямым или косвенным результатом действий, предпринятых на основе информации, содержащейся в журнале.
© ООО «Мон литера», 2019

Содержание

3 НАШИ ЭКСПЕРТЫ И АВТОРЫ НОМЕРА

4 ВАЖНЫЕ ТЕЛЕФОНЫ И АДРЕСА

АКАДЕМИЯ ЗДОРОВЬЯ

6 **Когда у малыша жар**
Как не ошибиться с жаропонижающими средствами.

ПСИХОЛОГИЯ ДЕТСТВА

12 **Когда нужно «перерезать пуповину»?**
Известный питерский психолог и писатель Екатерина Мурашова рассказывает о том, как происходит взросление.

НЕСКУЧНАЯ ПЕДАГОГИКА

16 **Из серии «Педагоги от Бога». Галина Любина: «Начните воспитание с себя, а не с ребенка»**

20 **Беседы с Дядей Женей. Об отношениях учителей и родителей.**
Педагогической мудростью делится Евгений Исаченко.

22 **По следам 8-й Международной конференции «Воспитание и обучение детей младшего возраста» в Москве. Родителям и педагогам на заметку**

СЕМЕЙНЫЙ КРУГ

26 **На грани развода.**
Что незаметно портит семейную жизнь? Как заметить и можно ли остановить?

32 **Серия «Безопасность»: встреча с чужой или дикой собакой на улице. Что делать?**
Учимся сами и учим детей основам безопасности вместе с экспертом из МЧС.

34 **Заряд на следующий год.**
Вспоминаем, чем запомнилась выставка «Материнство и Детство – 2019».

УСЫ, ЛАПЫ, ХВОСТ

36 **Серия статей «Семейные ЗООтношения». У вас будет собака!**
Как помочь ужиться всем членам семьи? С чего тначать? Советует специалист.

КУХОНЬКА

40 **Экзотические фрукты: витамины или аллергены?**
Разбираемся в «начинке» популярных в Беларуси экзотических плодов.

46 **Рецепты с экзотическими фруктами для детского праздничного стола**

УЮТНЫЙ ДОМ

48 **Рациональность, функциональность и домашний уют. Их роль в воспитании ребенка**

ИГРОВАЯ ПОЛЯНКА

52 **Как создать праздничное настроение?**
Идеи для новогодних (и не только) вечеров.

ГАРДЕРОБЧИК

54 **Новогодние тренды с подиума Kids Fashion Days**

Наши эксперты

Ольга Григорьевна Ксенда

Кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии БГУ, специалист по возрастной психологии. Мама двоих детей.

Галина Алексеевна Любина

Монтессори-педагог, воспитатель высшей категории, специалист по детству, лектор Академии последипломного образования МОРБ, много лет проработала доцентом кафедры методик дошкольного воспитания Брестского Государственного университета им. А. С. Пушкина, автор 11 книг по развитию ребенка, читает лекции и проводит семинары во многих городах нашей республики и за рубежом.

Татьяна Бушкина,

инструктор-кинолог.

Ольга Королева

зоопсихолог, помогает сформировать правильную культуру содержания и общения с домашними питомцами в семье.

Александр Валерьевич Дечко

Директор медицинского центра «Добрый Доктор», врач первой категории

Елена Михайловна Русакова

Начальник центра научно-методического обеспечения высшего и среднего специального медицинского, фармацевтического образования УО «Белорусская медицинская академия последипломного образования», врач-педиатр, кандидат медицинских наук, лауреат Специальной премии Президента Республики Беларусь, автор учебников и пособий «Педиатрия», «Детские болезни», «Актуальные проблемы педиатрии» и др., книг для родителей «Расти здоровым, малыш», «Ребенок первого года жизни».

Анна Андреевна Пасюк

Старший преподаватель кафедры нормальной анатомии Белорусского государственного медицинского университета, кандидат медицинских наук. Автор более 40 научных и учебно-методических работ.

Роман Песьковский,

старший инспектор сектора пропаганды и взаимодействия с общественностью Первомайского районного отдела по ЧС г. Минска.

Людмила Точило,

врач-педиатр 1-й категории.

Галина Максименя,

кандидат медицинских наук, доцент кафедры клинической фармакологии БГМУ.

Авторы номера

Елена Афанасьева

Журналист-обозреватель. Мама.

Юлия Клюквина

Журналист-обозреватель, мама.

Ирина Щербо

Логопед, дефектолог, практический психолог, педагог раннего развития, инстаблоггер, видеоблоггер, автор многочисленных статей по детской тематике. Мама.

Татьяна Морева,

журналист, обозреватель.

Эльвира Вашкевич

Член союза писателей, автор более 30 книг, из них более десятка психологической и детской тематики. Журналист-обозреватель в медицинской и психологической тематике, специалист по проблемам семьи. Мама.

Елена Бачикина

Практикующий психолог, опытный журналист-обозреватель в медицинской, психологической и детской тематиках. Мама.

Экстренная помощь

Пожарная аварийно-спасательная 101
Милиция 102
Скорая медицинская помощь 103
Аварийная служба газовой сети 104

Справочные службы

Инфолиния-185 (круглосуточно) 185
Справка РУП «Белтелеком»
• платная (информация о номерах телефонов квартир и учреждений по полным и неполным данным) 109
• бесплатная (информация о номерах телефонов аварийных, медицинских и специальных служб) 199
Справочная бытовых услуг 167
Справочная аптек (УП «Белфармация») 169
Справочная аптек (СП «Белфарм») 180
Автоответчик точного времени 188
Еженедельный гороскоп 194
Прогноз погоды 195
Сказки 196
Именины 197
Кинотеатры 191
МинскгорИнфосервис (информация о Минске) 190
Справка РУП «Белпочта» 154
Коды (междугородние и международные) 153
Справка по оплате услуг связи 164

Круглосуточные аптеки

Пр. Партизанский, 13 ..... 298 03 58
Пр. Партизанский, 62 (вход со двора) 295 01 03
Пр. Независимости, 16 ..... 227 48 44
Пр. Независимости, 38 ..... 284 97 12
Пр. Независимости, 87 ..... 292 05 31
Пр. Независимости, 93 ..... 285 61 88
Пр. Независимости, 172 ..... 268 10 84
Ул. К. Маркса, 20 ..... 220 28 44
Пр. Газеты «Звязда», 28/1 ..... 277 28 48
Ул. Немига, 30 ..... 211 06 75
Ул. Корженевского, 25 ..... 212 88 89
Ул. Кошевого, 10 (вход со двора) 230 15 62
Ул. Руссиянова, 36 (в ТЦ «Уручье») 265 96 81
Ул. Я. Коласа, 43/1 ..... 216 10 00
Ул. Куйбышева, 44 ..... 296 63 80
Ул. Куйбышева, 57 ..... 284 92 28
Ул. М. Богдановича, 153 ..... 288 47 34
Ул. Якубовского, 32а 258 73 55
Б-р Шевченко, 11 ..... 288 97 43
Ул. Кирова, 3 ..... 328 47 05
Ул. Привокзальная, 5д (круглосуточно по будням) 225 52 01
Логойский тракт, 27, помещение 9Н 262 47 34
Ул. Б. Хмельницкого, 2 (к-р «Октябрь») 292 85 55
Ул. Маяковского, 15, помещение 2Н 223 71 02
Ул. Матусевича, 77 ..... 315 08 85
Ул. П. Глебки, 118 ..... 363 15 74
Ул. Чкалова, 12 ..... 222 84 82
Ул. Прушинских, 1 ..... 362 73 26
Ул. Каролинская, 2 ..... 366 45 84
Ул. Нестерова, 51 ..... 291 31 30
Ул. Шпилевского, 54 ..... 291 03 88
Ул. В. Хоружей, 2 ..... 392 17 97
Ул. Ташкентская, 16/1 ..... 340 69 93

Детские больницы и специализированные центры

Детская клиническая городская больница №2, *ул. Нарочанская, 17* 254 57 71
Детская клиническая городская больница №3, *ул. Кижеватова, 60/1* 398 37 44
Детская клиническая городская больница №4, *ул. Шишкина, 24* 340 37 72
Минская областная детская клиническая больница, *пос. Лесной, Минский р-н* 265 49 54
Республиканский научно-практический центр оториноларингологии, *ул. Сухая, 8* 200 98 38
Детская инфекционная клиническая городская больница, *ул. Якубовского, 53*. 365 55 36
Республиканский реабилитационный центр для детей-инвалидов, *ул. Севастопольская, 56* 281 60 86
Детский хирургический центр (ДХЦ) Городской клинической больницы №1, *пр. Независимости, 64* 290 21 01
Республиканский детский кардиохирургический центр РНПЦ «Кардиология», *пр. Независимости, 64* 290 21 01
Детский центр вакцинопрофилактики, *ул. Якубовского, 53* 365 57 66
Республиканский научно-практический центр «Мать и дитя», *ул. Орловская, 66* 233 42 72
Республиканский ожоговый центр (ГКБСМП), *ул. Кижеватова, 58* 278 97 21
Республиканский центр детской офтальмологии, *ул. Шишкина, 24* 341 18 71
Круглосуточная медицинская помощь детям при челюстно-лицевых травмах (Детская больница №4), *ул. Шишкина, 24* 341 26 03
Скорая глазная помощь (взрослым), круглосуточная (Больница №10), *ул. Уборевича, 73* 340 02 50
Стоматологическая помощь взрослым и детям в вечерне-ночное время и выходные дни, (3-я стоматологическая поликлиника), *ул. Киселева, 5* 290 64 47
Городской клинический центр травматологии и ортопедии (круглосуточно), *ул. Уральская, 5* 245 19 12
Белорусский детский хоспис, *ул. Березовая роща, 100а* 503 57 24

Детские поликлиники г. Минска

Поликлиника №1, *ул. Золотая горка, 17* 293 68 94
Поликлиника №2, *ул. Червякова, 31* 290 14 42
Поликлиника №3, *ул. Могилевская, 2/3* 216 22 95
Поликлиника №4, *ул. Налибокская, 15* 312 39 03
Поликлиника №5, *ул. Кунцевщина, 22* 256 87 94
Поликлиника №6, *ул. Яна Чечота, 2а* 316 09 62
Поликлиника №7, *ул. Плеханова, 127* 297 55 77
Поликлиника №8, *ул. Есенина, 66* 273 02 86
Поликлиника №9, *ул. Долгобродская, 39* 299 02 52
Поликлиника №10, *ул. Шишкина, 24* 340 66 22
Поликлиника №10, филиал, *ул. Седова, 8* 246 30 00
Поликлиника №11, *ул. Никифорова, 5* 285 99 62
Поликлиника №12, *ул. Пермская, 50* 205 43 93
Поликлиника №13, *ул. Кижеватова, 60д* 212 52 74
Поликлиника №15, *ул. Голубева, 27* 270 93 04
Поликлиника №16, *ул. Одоевского, 45* 256 27 55
Поликлиника №17, *ул. Кольцова, 53/1* 261 20 21
Поликлиника №19, *пр. Независимости, 119* 280 16 21
Поликлиника №20, *ул. Ольшевского, 29/2* 204 23 69
Поликлиника №22, *ул. Ташкентский проезд, 7* 341 58 03
Поликлиника №23, *ул. Ангарская, 60а* 299 81 71
Поликлиника №25, *ул. Одинцова, 75* 201 04 94
Поликлиника детская Белорусской ж/д, *ул. Воронянского, 50/2* 225 80 14
Консультативная поликлиника областной детской клинической больницы, *пос. Лесной, Минский р-н* 265 17 76
Минская детская центральная районная поликлиника, *пос. Боровляны, Фрунзенская, 1* 505 27 36
Поликлиника №37, *ул. Лучины, 28*
• детская регистратура 321 12 37
• взрослая регистратура 321 12 36
• вызов врача на дом 321 12 34
Городская поликлиника №10, *ул. Сухаревская, 19*
• детская регистратура 314 37 62
• взрослая регистратура 314 37 63

Медицинские и психологические справочные службы, консультации

Справка о госпитализации больных (Станция скорой медицинской помощи) 233 92 68, 294 09 35
Телефон доверия экстренной психологической помощи (круглосуточно) 352 44 44
Информационная линия Городского гериатрического центра (медико-социальные вопросы для людей старше 60 лет) 299 58 15
Ветеринарная помощь, круглосуточная 226 25 83
Национальная линия для пострадавших от домашнего насилия (звонить необходимо со стационарного телефона) 8 801 100 8 801
ОО «Защита прав отцов и детей» ..... (8 029) 963 16 81

Модельная школа «Корона»

Фотограф: Виталий Матусевич

Когда у малыша жар

Как не ошибиться с жаропонижающими средствами

К выбору жаропонижающих для детей предъявляются особые требования. Во-первых, препарат должен не только оказать быстрое действие, но и не вызвать побочных эффектов. Во-вторых, не последнюю роль играет лекарственная форма – попробуй заставь малыша, да еще температурящего, проглотить горькую таблетку. Сегодня ВОЗ рекомендует в качестве наиболее безопасных жаропонижающих для детей два препарата – ибупрофен и парацетамол. Мы попытались разобраться в особенностях применения препаратов и их лекарственных форм.

ПОДГОТОВИЛА
ЮЛИЯ КЛЮКВИНА,
журналист, обозреватель

КОММЕНТИРУЕТ
ЛЮДМИЛА ТОЧИЛО,
врач-педиатр 1-й категории

– Сразу же хочу отметить, что температура – это защитная реакция организма. Не стоит паниковать, если на градуснике 37–37,5 °С. Это означает, что организм борется с инфекцией, и пока ему лучше не мешать. Сбивать температуру нужно в том случае, если цифры на термометре дорастут до 38,5 и выше. В некоторых странах допускают температуру даже до 39 градусов.

? Людмила Михайловна, какие препараты лучше подходят детям?

– Не могу сказать, что какой-то один препарат всем помогает лучше других – все индивидуально. Если одно лекарство плохо снимает температуру, попробуйте другое, но не раньше, чем через 8 часов.

Точно так же нельзя сказать, что есть абсолютно безвредные жаропонижающие препараты, у каждого из них есть противопоказания. Поэтому подбирать препарат нужно вместе со специалистом.

В Беларуси чаще всего деткам назначают Ибуфен®/Ибупрофен® (действующее вещество – ибупрофен), Панадол® (действующее вещество – па-

рацетамол), свечи Цефекон-Д® (действующее вещество – парацетамол).

Парацетамол

– Парацетамол считают одним из самых распространенных жаропонижающих для деток, представлен препарат в самых разных формах: свечи, суспензии, таблетки. Это весьма удобно, поскольку можно подобрать то, что вам и ребенку больше подходит, – комментирует Людмила Точило.

Так, например, пользуется популярностью **Панадол®** – парацетамол в суспензии. В аптеках он отпускается без рецепта. Стоимость препарата в Беларуси составляет 6–8 рублей. В 5 мл суспензии находится 120 мг действующего вещества. Сироп розового цвета с клубничным запахом очень нравится детям. (Обратите внимание: если ребенок страдает аллергическими реакциями, то вкусовая добавка – скорее минус). Препарат оказывает мягкое обезболивающее и жаропонижающее действие, однако не снимает воспаления. Применяется при различных детских инфекциях, при кори, скарлатине, краснухе, при гриппе и ветрянке, при обычных простудных заболеваниях. У малышей, когда режутся зубки, Панадол® помогает снять боль.

Производитель Панадола® – французская компания «Фармаклер».

Для детей до 3 лет также подойдут свечи с парацетамолом – **Цефекон-Д®**. (Цена колеблется от 1,20 до 2,60 рублей). Производитель – АО «Нижфарм», Россия.

– Огромным плюсом парацетамола является то, что его можно применять, начиная с трехмесячного возраста. При этом ребенку не грозят такие серьезные осложнения, как после аспирина (например, синдром Рея), – комментирует Людмила Точило.*

Внимание! Однако и у Панадола® есть противопоказания: непереносимость фруктозы и выраженные нарушения функции печени и почек.

Ибупрофен

Ибупрофен – также безрецептурное жаропонижающее. Стоимость 100 мл суспензии **Ибуфена®** от 3 до 8 рублей (производитель – «Медана Фарма», Польша). Белорусский **Ибупрофен®** продается в аптеках примерно по той же цене.

*– Ибупрофен в чистом виде как нестероидный противовоспалительный препарат с хорошей переносимостью часто используется у детей. Препарат показан, начиная с трехмесячного возраста, для уменьшения лихорадки и снятия жара самого разного происхождения: при гриппе, вирусных инфекциях, ветрянке, краснухе, коклюше, кори и других состояниях, – говорит Людмила Точило. – Тем, кто боится каких-либо осложнений, аллергических реакций, врач может прописать **Ибуфен-Д®**. Отпускается он исключительно по рецепту, стоит чуть дороже (до 9,5 рублей). Считается, что у этого препарата лучшая степень очистки.*

Раньше у мам пользовался популярностью препарат Ибуклин®, поскольку он достаточно быстро сбивает температуру. Однако в настоящее время его детям назначают исключительно по рецепту. Ибуклин® сочетает в себе ибупрофен и парацетамол, вместе эти препараты могут спровоцировать резкое увеличение вероятности побочного действия. Именно поэтому не стоит вместе применять ибупрофен и любые формы парацетамола.

? Людмила Михайловна, какой препарат можно применять с рождения? Все вышеупомянутые – с трех месяцев…

– Повышение температуры у детей первого года жизни особенно опасно, поэтому лечение обязательно должно проходить под контролем врача. В случае жара у малыша до трехмесячного возраста родителям не стоит заниматься самолечением. Необходимо как можно скорее вызвать скорую помощь.

? При прорезывании зубов можно ли применять жаропонижающие?

– Температура при прорезывании зубов, как правило, высокой не бывает. Если же у ребенка

---

*Синдром Рея – состояние, возникающее в результате отека печени и/или мозга. Симптомы: спутанность и потеря сознания, судорожные приступы. Синдром Рея может быть спровоцирован при лечении аспирином вирусных заболеваний (гриппа или ветряной оспы) у детей, имеющих болезни, обусловленные нарушением окисления жирных кислот.

температура 38–39 градусов, то дело уже не в зубах. Или не только в них. Доказано, что на этом этапе развития у ребенка ослаблен иммунитет, и организм может подхватить какой-то вирус или микробную инфекцию. К тому же, малыш тянет пальцы в рот, что может привести к кишечной инфекции. В любом случае, поставить точный диагноз, а также назначить соответствующее лечение сможет только врач.

КОММЕНТИРУЕТ

ГАЛИНА МАКСИМЕНЯ,
кандидат медицинских наук, доцент кафедры клинической фармакологии БГМУ

? *Безопасен ли парацетамол?*

– Наиболее часто для жаропонижающего действия используется препарат из группы нестероидных противовоспалительных средств (НПВС) – парацетамол. Препарат обладает слабым жаропонижающим и анальгезирующим действием, и при этом значительной гепатотоксичностью (токсичностью для печени), особенно у детей. Парацетамол показан при температуре не выше 38,5 °С. Внутрь или ректально взрослым и детям старше 12 лет препарат назначается по 0,5–1 г до 4 раз в сутки (максимальная суточная доза – 4 г), детям 6–12 лет – 240–480 мг, от 1 года до 6 лет – 120–240 мг, от 1 месяца до года – 24–120 мг 4 раза в сутки не более 3 дней.

Некоторые родители, желая получить эффект от слабоэффективного препарата, прибегают к увеличению допустимых доз, что приводит к нежелательным последствиям. Клинически передозировка проявляется в первые 24 часа бледностью, тошнотой, рвотой, болями в эпигастрии. Через следующие 12–48 часов развивается печеночная недостаточность (энцефалопатия, кома, летальный исход), сердечные аритмии, панкреатит. Поражения печени возможны при приеме 10 г парацетамола (у взрослых).*

Во многих странах запрещено лечить детей до 6 лет данным препаратом.

Все имеющиеся препараты парацетамола имеют одинаковую формулу основного вещества и разные вспомогательные компоненты для создания таблеток, капсул, ректальных свечей.

Поэтому основным препаратом для жаропонижающего действия является производное пропионовой кислоты – ибупрофен. При приеме внутрь снижение температуры начинается, как правило, через 30 минут, эффект продолжается до 8 часов.

Ибупрофен для снижения температуры тела 39,2 °С и выше назначается из расчета 10 мг/кг, если температура ниже 39,2 °С – по 5 мг/кг. Препарат принимается после еды или с гастроцитопротекторами (фамацидин, омепразол и др.).

? *Галина Григорьевна, почему Ибуклин® в Беларуси отпускают только по рецепту?*

*– **Ибуклин®** – комбинированное лекарственное средство, состоящее из 400 мг ибупрофена и 325 мг парацетамола (детская форма содержит по 100 и 125 мг активных веществ соответственно). Лихорадка при ОРВИ и гриппе ранее являлись показанием для использования данной комбинации. Препарат в РБ не так давно был в списке безрецептурных лекарственных средств. Но несколько случаев развития острых нарушений выделительной функции почек, наступивших при использовании Ибуклина®, послужило основанием отпуска в дальнейшем этого препарата в аптеках только по рецепту. Присутствие парацетамола в данной комбинации усиливало противовоспалительное, жаропонижающее действие ибупрофена, но значительно усиливалась и его нефротоксичность (ибупрофен почти 100-процентно выводится почками).*

*Эпигастрий – область живота, соответствующая проекции желудка на переднюю брюшную стенку.

Можно ли снижать температуру, если на градуснике меньше 38,5 °С, но видно, что ребенок очень плохо себя чувствует?

– У детей первого года жизни фармакологические способы снижения температуры до 38 градусов применяются только при имеющихся признаках судорожной готовности (подергивание уголка рта, глаза).

Какие препараты применяются сейчас в качестве экстренной помощи при высокой температуре?

– В качестве экстренной помощи при гипертермии может быть использована комбинация 3 групп лекарственных препаратов, или так называемая «тройчатка»: НПВС (метамизол – 50%-ный раствор по 0,1 мл на год жизни), Н1 гистаминоблокатор (дифенгидрамин – 1%-ный раствор), миотропный спазмолитик (папаверина гидрохлорид – 2%-ный раствор). Препараты совместимы для внутримышечного введения в одном шприце. Дозы используются в соответствии с возрастом. «Тройчатка» применяется внутримышечно при температуре выше 39–40 °С, и, как правило, только под контролем медиков.

Аспирин под запретом!

– Препараты ацетилсалициловой кислоты противопоказаны для использования у детей до 12-летнего возраста в качестве жаропонижающих средств из-за высокой угрозы развития синдрома Рея (Рейе).

Если появились симптомы синдрома Рейе (непрекращающаяся рвота, судороги, психические расстройства, потеря сознания, перепады настроения, раздражительность, нестабильность эмоционального состояния), нужно как можно скорее обратиться за помощью в больницу.

Что можно делать при высокой температуре?

- При температуре от 38,5 °С можно помочь больному дополнительно механическим охлаждением. Для этого нужно раздеть малыша, обтереть тело уксусным раствором (уксус наполовину разбавляем водой) или раствором с водкой. Крепость раствора не должна превышать 20 %. Однако обтирать уксусным раствором имеет смысл, если кожа не белая, то есть если нет спазма сосудов. Если кожные покровы бледные, слегка разотрите кожу, чтобы эффект охлаждения не усугубил спазм сосудов.

- Больному с высокой температурой нужно как можно больше пить. Лучше – обычную чистую воду. Хорошо снимает жар клюквенный морс, поскольку является природным потогонным средством. Даже если ребенок отказывается пить, все равно предлагайте как можно чаще, хотя бы по ложечке.

Что нельзя делать при высокой температуре?

- Не укутывайте ребенка.
- Не стоит ингалироваться.
- Нельзя купаться и тем более обливать ребенка холодной водой. Принять душ можно, когда малышу уже станет лучше и столбик термометра опуститься вниз.
- Не заставляйте есть.
- Ограничьте физические нагрузки.

Лихорадка и жар

Комментарий от Галины Максименя:

– В современном понимании лихорадка является симптомом, а не заболеванием. Вместе с тем слово лихорадка является составной частью довольно большого числа названий болезней. Например: жёлтая лихорадка, геморрагическая лихорадка Эбола, омская геморрагическая лихорадка, геморрагическая лихорадка Марбург, конго-крымская геморрагическая лихорадка, геморрагическая лихорадка с почечным синдромом и другие. Заболеваний-лихорадок существует много, и они очень разные.

Суть лихорадки как симптома состоит во вре́менном смещении установочной точки температурного гомеостаза организма на более высокий уровень при сохранении механизма терморегуляции (теплоотдача сохранена). В этом состоит принципиальное отличие лихорадки от гипертермии (то есть жара), при которой организм перегревается из-за невозможности отвести лишнее тепло.*

Температура тела у здоровых людей может варьироваться в достаточно широких пределах, в частности, у разных людей встречается температура ротовой полости от 33,2 до 38,7 °С, в подмышечной впадине – от 35,5 до 37,0 °С. Кроме того, температура тела колеблется в течение суток: в 5–6 часов утра она минимальна, в 17–18 часов – максимальна. Из-за такого большого разброса в качестве стандарта ***принято говорить о лихорадке в случае, когда в одни и те же сутки минимальная суточная температура тела больше 37,2 °С, максимальная больше 37,7 °С, и разница между ними 0,5 °С и выше****.*

Также существенно соотношение температур в прямой кишке (самая высокая температура в теле), во рту и в подмышечной впадине (наиболее низкая из этих трёх). Если такое соотношение нарушено, например, температура во рту выше, чем в прямой кишке, это свидетельствует о лихорадке.

Лихорадка как часть воспалительного ответа организма на инфекцию носит защитный характер. Под воздействием умеренного повышения температуры усиливается иммунный ответ организма, одновременно снижается способность к размножению у бактерий и вирусов. С помощью повышения температуры тела организм создаёт неблагоприятные условия для патогенов, в норме оно имеет временный характер, при повторной встрече с возбудителем заболевания организм справляется с ним без повышения температуры.

В некоторых ситуациях лихорадка становится опасной для организма и может наносить повреждения мозгу, печени, почкам и другим органам. При температуре около 40 °С и выше лихорадка становится опасной для организма: чрезмерно повышается скорость метаболизма и ускоряется потребление кислорода, усиливается потеря жидкости, создаётся повышенная нагрузка на сердце, что может быть очень опасно для хронически больных и маленьких детей.

Но и практика бесконтрольного применения жаропонижающих лекарств опасна тем, что скрывает симптомы бактериальной инфекции.

---

*Гомеостаз – поддержание постоянства внутренней среды организма.

Арт-Фото
Made in Belarus

ФОТОГРАФ
Дарья Степанова

Когда нужно «перерезать пуповину»?

Известный питерский психолог, писатель, автор книг по воспитанию детей «Ваш непонятный ребенок», «Дети-тюфяки и дети-катастрофы», «Лечить или любить» ЕКАТЕРИНА МУРАШОВА рассказывает о том, как происходит взросление, когда родители должны «перерезать пуповину», и откуда берется подростковый кризис.

ЗАПИСАЛА
ЮЛИЯ КЛЮКВИНА,
журналист,
обозреватель

Детско-родительские отношения – договорные

Когда в семье рождается ребенок, между ним и родителями заключается негласный договор. В чем он заключается? Родители обязаны ребенка растить, кормить, одевать, дать ему образование. Он, в свою очередь, обязан их почитать и уважать. Все предельно просто.

Когда мама с младенцем на руках говорит: «МЫ покакали!», – согласитесь, здесь все нормально. Все понимают, что младенец еще маленький, и это действительно их общий процесс. Мама еще не отделяет себя от ребенка, а уж он себя от нее – тем более.

Другой пример – когда ко мне на прием приходит мать с 15-летним сыном, у которого 45-й размер ботинок, и говорит: «У НАС большие проблемы. МЫ хамим учителям, и у НАС две двойки в четверти»… Вот тут уже что-то пошло не так. Я спрашиваю у родительницы: «Простите, вы тоже хамите учителям?»…

В какой-то момент детско-родительский договор перестает существовать. И тут вместо него должен быть заключен договор «взрослый-взрослый». К сожалению, не все

родители это понимают. Не стоит бояться этого, так должно быть. Дети всегда останутся детьми для родителей, но договор должен быть переписан.

Когда пуповина натягивается

После рождения ребенка врачи перерезают пуповину, которой он был связан с матерью. Но все равно какое-то время между матерью и ребенком остается эта тесная связь. С каждым годом ребенок все дальше и дальше отдаляется от матери. Трехлетний малыш играет в песочнице, иногда на минутку подбегает к маме, утыкается мордашкой в ее колени, чтобы «подзарядиться». Связь еще присутствует.

В первом классе ребенок уже будет спорить: «Мама, ты не права, вот Марья Ивановна считает…» Пуповина натягивается. С каждым годом ребенок отстраняется от матери все дальше и дальше – это нормальный биологический процесс.

Откуда берутся скандинавские принцессы?

Про подростковые кризисы все слышали, но мало кто знает про предподростковый возраст. Он весьма забавен, мил и симпатичен.

Симптомы предподросткового возраста:

1 Ребенок начинает фантазировать о том, что его родители не родные, что он «другой». При этом дети никогда не делятся этими фантазиями с родителями. Максимум – с молодым взрослым – тетей или вожатой в лагере.

2 Ребенок мечтает убежать. Это еще не подростковое «уйду, как вы мне все надоели!». Это нечто более лиричное и романтичное. «Убегу в лес с собакой, построю шалаш и буду жарить сосиски на костре…» Ребенок не думает о том, зачем ему это, что он будет делать дальше. Зато фантазирует о том, какая у него будет собачка, как он ее будет дрессировать, как будет ловить рыбу… Вспомните, как Том Сойер с Гекльберри Финном убежали на остров – вот эта романтика предподросткового возраста.

Помню, однажды в детстве моя подружка вечером вызвала меня на крышу сарая и, глядя в закатное небо, сказала: «Я хочу открыть тебе секрет. Я приемная в своей семье…» Мне было лет девять. Я не знала, как реагировать на ее слова. Она продолжила: «На самом деле, я скандинавская принцесса»…

Спустя год меня саму накрыло романтикой предподросткового возраста, когда я вместе со своим друзьями-мальчишками бежала во Вьетнам, помогать вьетнамским патриотам… Нас сняли с поезда в Вологде. В милиции нас опрашивали поодиночке. Мальчишки молчали, как партизаны, а я сдала всех, рассказав про вьетнамских патриотов. Видели бы вы лицо милиционера!

Предподростковый возраст – не драматичный, в отличие от подросткового. Он как будто напоминает нам о том, что детство еще не умерло. Совсем скоро оно закончится, но не сейчас.

Если в вашей семье растет эльф, просто ловите кайф!

Однажды ко мне на прием пришла семья – родители вместе с сыном-подростком. Это происходило в перестройку. В то время были очень распространены ролевые игры по Толкиену, по городу ходило огромное количество «эльфов», «гоблинов» и «гномов». И вот мама с папой начинают предъявлять все эти скучные обычные претензии: ребенок учиться не хочет, по дому не помогает и прочее. По тому, как они об этом рассказывают, я вижу, что их самих уже связывает лишь ребенок. Попросила оставить нас с мальчишкой наедине. Спрашиваю его: «Ну а ты сам что скажешь?» Он отвечает: «Я эльф»… Достал из рюкзака флейту, сыграл мне. Полчаса мы с парнем разговаривали о Толкиене, о католических мотивах в его творчестве. Чуть позже советую его родителям: «Оставьте парня в покое. Он эльф. Вы такие скучные, но у вас есть дома хоть что-то ушастое, забавное, веселое. Он ведь не всегда будет таким»… Они меня не поняли. Пошли искать другого специалиста. ›

А через несколько лет снова приходит ко мне папа того эльфа. Семья, как выяснилось, развелась. Мужчина мне говорит: «Вы были правы. Наш сын вырос, выучился на маркетолога, стал ужасно правильным, даже скучным… Я снова женился, у моей новой жены сын 12 лет. Что нужно делать? Научите, как поймать кайф!»

Подростки – короткоживущие существа, как насекомые. Этот период быстро заканчивается. Поэтому не ломайте ребенка, а просто получайте удовольствие.

Когда нужно перерезать пуповину?

Кто должен перерезать пуповину, когда придет время? Кто должен сообщать о новой форме договорных отношений между родителем и ребенком? Родители!

Как узнать, что время пришло? Обычно подросток сам дает понять, что пора. «Мам, давай уже я сам разберусь, это мои проблемы, я могу сам решать! Оставьте меня в покое!» И тут многие мамы начинают допускать ошибки, боясь, что ее «зайчик» еще маленький и не способен сам ничего решить. Это может быть действительно так, но всему нужно учиться.

Как реагировать? «Молодец! Мы так давно этого ждали! Конечно, тебе всего 13 лет, и ты пока не можешь зарабатывать деньги, чтобы мы стали совсем равны. Ничего! Деньги буду зарабатывать пока я. А хозяйство будет на тебе. Я расскажу тебе, как все устроено и что нужно делать. Парализованную бабушку мы «поделим пополам»: ты будешь выносить горшки по понедельникам и четвергам. Я – по вторникам и средам. А в выходные мы наймем сиделку. Заживем, зайчик! Про что ты говорил? Хочешь кольцо в нос? Конечно, взрослый человек может носить кольцо в любом месте, где ему хочется!»

И тут обычно «зайчики» дают задний ход. «Нет, мам, спасибо. Пожалуй, побуду еще ребенком». Попробуйте найти вместе с ним компромисс.

На самом деле, большинство родителей после того, как ребенок к ним «постучался», вместо того, чтобы перерезать пуповину, начинают ее наматывать себе на кулак еще крепче. Отсюда и подростковый кризис.

Природой подростковый кризис не запрограммирован. Мы сами его создаем своими действиями. Есть только подростковый возраст, а кризис – результат наших ошибочных действий.

Когда старейшины молчат

Как устроено взросление у животных? Собака растит щенков, но в какой-то момент она на них оскаливается и прогоняет. Медведица может оставить медвежат еще на один цикл, чтобы они помогали ей растить младших медвежат. Но до бесконечности она держать их при себе не будет. В какой-то момент она их выгонит со своего участка.

На протяжении многих веков у людей было все точно так же. Когда-то маленькие «кроманьончики» бегали возле матери. В какой-то момент старейшины племени говорили им: «Дорогой, кажется, ты стал достаточно могуч, вонюч и волосат, чтобы готовиться к обряду инициации». После проведенного обряда ему давали новое имя, сообщали о его новых «взрослых» правах и обязанностях.

К сожалению, в современном мире от обрядов инициации не осталось и следа. В католической культуре еще есть какие-то остатки этого обряда. В православной – не осталось вообще ничего. При этом мальчики оказываются в еще более невыгодном положении, чем девочки. Если у девочек переходная фаза как-то связывается с наступлением менструаций, у мальчиков не происходит ничего, нет никаких намеков на переходный этап взросления. Старейшины молчат, они придут значительно позже, когда надо будет сдавать ЕГЭ (ЦТ) или идти в армию… Что делать?

Мудрость сказки «Золушка»

Все хорошо знают сказку «Золушка». Эта сказка в разных вариациях встречается у многих народов на протяжении десятков веков. Какую важную мысль несет в себе эта история? Кому она адресована? Ответ: к матери.
К матери девочек, которых нужно подготовить к взрослой жизни и выдать замуж. И мысль эта звучит так: «До определенного возраста будь своей дочери матерью родной. Люби ее, ласкай и работой не перегружай, чтобы она в любви и ласке понимала. А с определенного возраста стань ей мачехой. Только тогда у тебя будет шанс выдать ее замуж за принца».

Реакция группирования, или Как устроена природа

Чтобы не делать ошибок, родителям важно понимать, как все устроено в голове у подростка. Все подростки-млекопиты, а также птицы в определенный период начинают группироваться. Я по образованию биолог, и понимаю, о чем говорю. Реакция группирования заложена в нас природой. Видели когда-нибудь стаю молодых ворон, которые по очереди нападают на кошку или собаку? Точно так же группируются и молодые павианы, отделяясь от стаи…

Маленькие дети биологичны на 90 процентов. С годами они приобретают человечность. Если все складывается благополучно, мы умираем людьми.

Семья – это система. Однажды в этой системе появляется «скандинавская принцесса»: «Я не такой, я другой!» Подросток ищет таких же, как он. И однажды отделяется от системы. Происходит реакция группирования. «Мы любим группу "Ногу свело" и ненавидим всех, кто любит "Руки вверх"!» Подросток нашел союзников, которые его понимают. Он бреется налысо, вставляет кольцо в нос – потому что так делают все «наши».

И тут важно не паниковать. Помните эльфа? Время проходит. Однажды наш подросток просыпается утром, смотрит на себя в зеркало, вынимает кольцо из носа и говорит: «А зачем все это?» Что произошло? Он вырос. И если родители не наломают дров, то он возвращается назад. А тут как раз его младший брат немного подрос и осознал себя «скандинавским принцем»… И наш бывший «павианчик» объединяется с родителями против младшенького и возмущается: «Я тоже куролесил, но не до такой же степени!»…

Вот таким образом устроена природа. Важно этот механизм понимать не только взрослому, но и подростку, потому что им, на самом деле, тоже интересно, что с ними происходит. ●

Назначаю тебя смыслом жизни

Детские страхи эволюционируют. У детей, рожденных в 2000-е годы, появились новые виды «страхов». Например, сегодня даже маленькие дети 3–5 лет боятся, что родители их не любят, что их бросят. Откуда это?

На мой взгляд, дело в том, что они не доверяют этому миру. Родительское якобы принятие – на самом деле является родительским неврозом. Маленькие дети очень хорошо это чувствуют. Их назначают смыслом жизни, а они не могут потянуть эту тяжелую ношу. Они не доверяют взрослым, и поэтому боятся. Поэтому взрослым я советую искать смысл жизни «за пределами» своих детей. Ребенок не может быть одним единственным смыслом жизни взрослого человека.

Начните воспитание с себя, а не с ребенка, или Как воспитать достойную личность

БЕСЕДОВАЛА
ТАТЬЯНА МОРЕВА,
журналист,
обозреватель

Она не раз выступала на страницах журнала Bambini в качестве эксперта и автора статей о воспитании и обучении детей. Монтессори-педагог, доцент кафедры методик дошкольного воспитания БрГУ, воспитатель высшей категории, специалист по детству ГАЛИНА АЛЕКСЕЕВНА ЛЮБИНА в очередной раз готова поделиться своими наблюдениями и личным опытом в воспитании детей.

На данный момент Вы автор 14 книг, учебных пособий для педагогов дошкольных учреждений, и более 200 работ по проблемам воспитания и обучения дошкольников. А есть ли книги, ориентированные именно на родителей?

– Лучше всего подойдёт новый выпуск книги «Как воспитать умелого, самостоятельного, умного ребёнка: рука развивает мозг». Вышло уже 3-е издание (всякий раз содержание старались дополнить). Писала его вместе со своей невесткой, педагогом и детским психологом Ольгой Витальевной Желонкиной. Мы обсуждали, как подать материал так, чтобы родителям в дальнейшем было легче понимать ребенка и общаться с ним.

В этой книге мы сделали попытку осветить несколько проблем.

Во-первых, очень кратко и простым языком мы постарались изложить основные особенности, принципиальные положения «воспитания по Монтессори». Монтессори-педагогика основана на развитии самостоятельности детей с самого раннего детства. Ребенок рождается с инстинктом саморазвития, то есть самостоятельности, которую нужно поощрять, но ни в коем случае нельзя подавлять. В книге объясняется важность воспитания в детях самостоятельности для формирующейся самооценки, которая во многом зависит от отношения близких родственников и от того, насколько проявляется доверия к силам и возможностям малыша.

Во-вторых, книга рассказывает о важности игровых самообучающих материалов, помогающих малютке без нашего напора и вмешательства почувствовать свои возможности в освоении окружающего мира.

Вы мама и бабушка. Какие методики применяли при воспитании собственных детей и внуков?

Сначала я верила в методы воспитания советской педагогики и своего сына растила именно по советским канонам. А вот внук воспитывался и развивался уже по заповедям Марии Монтессори, с которыми все домашние были хорошо знакомы. Результат оказался лучшим. Оказалось, советская методика не давала возможности ребенку поверить в себя и в то, что он может многое сделать сам.

Кстати, ещё 20 лет назад к самой Марии Монтессори относились по большей части только как к дефектологу, чья деятельность изначально направлена была на работу с умственно-отсталыми детьми.

Еще в конце 90-х годов я начала создавать в детских садах Беларуси экспериментальные Монтессори-группы для обычных здоровых детей тогда, когда еще существовало о ее системе много мифов. И воспитанники первых Монтессори-групп показывали прекрасные результаты. В дальнейшем, когда у меня появился внук, он, конечно, стал воспитанником Монтессори-группы. В каком-то смысле своим примером наша семья помогала «реабилитировать» Монтессори-систему в глазах окружающих, которые сомневались в ее полезности для любых деток.

Кстати, миф о системе Монтессори, где нет дисциплины, а царит вседозволенность и свобода без границ, живет до сих пор. Но это не так!
Порядок и режим, четкие правила дисциплинируют детей и дают им ориентиры, жизненные опоры. И порядок этот должен быть и в группе детского сада, и обязательно в семье.

Мне пришлось и самой справляться с чувствами бабушкиной любви и заботы. Внуку «прививали дисциплину». Например, завтрак в семье по расписанию, в определенное время. Не успел? Жди обеда. А мне казалось, надо его обязательно подкормить: как же он будет ходить голодным?! Но мне не давали этого сделать… Зато сейчас он абсолютно самостоятельный и очень организованный молодой человек.

А как дети, которые посещали Монтессори-группы, адаптируются к другому подходу в обучении, когда попадают в обычные классы?

К школе все дети привыкают не сразу, часто с большим трудом. Вне зависимости от того, посещал ребёнок детский сад, был дома с мамой или воспитывался в Монтессори-группе. Уходит на адаптацию у кого-то месяц, а у кого и два. Мальчики, как правило, привыкают, дольше чем девочки. Но выпускники Монтессори-группы многое из школьной программы уже понимают, счет и чтение они освоили еще в саду. К тому же они знают, как надо использовать пособия – автодидактические (то есть самообучающие) материалы для «понятности»-наглядности. И очень часто такие первоклассники удивляются: почему вместо какого-то интересного пособия или опыта – только словесное объяснение, скучный разговор, они вспоминают, что в Монтессори-группе они сами с помощью пособий на каждом занятии делали «открытие», действовали, а не сидели и разбирались теоретически в сложной теме. В Монтессори-группе все обучение и строилось на детском интересе и инициативе.

Но если педагог знаком с Монтессори-методикой или просто понимает, что в его классе ребёнок с совершенно с другим мировосприятием, то даёт ему и иные задания. И просит объяснить тему соседу. Почему? Потому что до школы его воспитывали в разновозрастной группе на принципах взаимообучения, и он умеет заниматься с другими. Детям так интересно пробовать себя в роли учителя! Не «унижать,

обучая» (как многие взрослые делают), а именно «учить-помогать». И ощущать другого себе равным.

Вспоминается замечательный пример по этому поводу. Девочка Катенька, выпускница Монтессори-группы, пошла в школу. Когда преподаватель заметила, как она наставляет сверстников, попросила принести в школу обучающие Монтессори-материалы. И Катя стала носить на уроки.

Я удивилась:

– Ты учительнице носишь?

– Нет, себе. Учительница не умеет этим пользоваться.

– И как часто ты их на уроке сама объясняешь? – спрашиваю я.

– Ну, когда один, а когда и два, или три урока в неделю…

Девочка вместо учителя разъясняла новые темы одноклассникам! Монтессори-материалы всех заинтересовывали: и учителей, и детей!

Почему систему Монтессори не используют в средней школе?

– К большому сожалению, в нашей республике методику Монтессори используют только в дошкольных учреждениях, центрах развития и в нескольких частных начальных школах. Что касается работы с подростками, в Беларуси не знаю примеров. Но можно познакомиться с опытом, полученным за границей. Например, поехать в Санкт-Петербург, Москву, Казань, Нижний Новгород, Новосибирск, Белгород, многие города России, где Монтессори-образование есть и в школах. Можно и в Польшу, Германию, а лучше – в Финляндию, которая занимает первое место по качеству образования. В Финляндии, Швеции и других странах Балтии Монтессори-система является государственной, она в основе и дошкольных, и школьных программ обучения.

Конечно, Монтессори-педагогика – вещь дорогая. Материалы очень недешевы, да и подготовка педагогов стоит больших денег.

В свое время я по заказу министерства образования нашей страны проводила исследования по адаптации системы Монтессори к условиям нашего дошкольного образования и по оценке эффективности этой системы. Результаты исследования были оценены очень положительно. Но… Пока лишь на энтузиазме педагогов работают Монтессори-группы и детские центры. Надеюсь, что дело сдвинется с мертвой точки.

Меняется ли, на Ваш взгляд, поколение детей?

– Меняется поколение родителей. Многие современные родители стали больше ценить не умения детей самостоятельно ухаживать за собой, за окружающими, а ценить умение пользоваться электроникой, гаджетами. Особенно этими ранними способностями восхищаются дедушки и бабушки. А то, что внуки зачастую даже не могут зашнуровать себе ботинки, никого не волнует. Обувь просто покупают на липучках. Хотя навык завязывания шнурков – один из показателей готовности руки к письму в школе.

Галина Алексеевна, Вы много работаете с дошкольниками. Как бы Вы определили самое важное, что обязательно нужно знать каждому отцу и матери?

– В моей практике было достаточно случаев, когда решались сложные проблемы в воспитании или просто оказывалась помощь в развитии «особенного» ребенка. Но всё, что было сделано, в первую очередь касалось работы с родителями, «воспитания и перевоспитания» родителей. Часто взрослые не могут или не хотят понять потребности и возможности своих детей, их желания, возрастные стремления…

Дети учатся ежеминутно на примерах поведения взрослых, а вовсе не на их замечаниях! Поэтому нужно не ждать чуда, а ежедневно трудиться, совершенствуя себя, чтобы стал совершеннее ребенок!

Нужно помнить: Монтессори-педагогика эффективна лишь в том случае, если в семье все занимаются по ее канонам, от самых маленьких до самых больших.

Любая самая модная и эффективная методика может быть лишь помощью в родительском воспитании, но не его заменой. Большая ошибка родителей – считать, что для воспитания нужно лишь привести ребенка в Монтессори-группу и платить за занятия...

Ребёнок – великий психолог. И знает, как и с кем себя можно вести.

Всегда мечтала снять фильм, как детсадовец действует без мамы и как меняется, когда она приходит. Например, малыш уже умеет одеваться и раздеваться. Но дома правила игры несколько меняются, и наш маленький великий психолог вдруг понимает, что с мамой можно действовать совершенно по-другому. В стиле «ничего не умею».

Такие рычаги управления-давления на родителей есть у каждого ребенка: кто-то понял, что надо истерику закатить, и она подействует, а кто-то ноет и капризничает, так как знает, что добьется именно этим способом желаемого. Родителям важно не поддаваться на эти провокации. Без активного и слаженного участия в воспитании мамы, папы, бабушек и дедушек никакого эффективного воспитания ни по какой методике быть не может.

? Не всегда хватает терпения, если любимое чадо плохо себя ведёт: шумит, разбрасывает игрушки, не слушается. Многие срываются… Как справляться с собственным гневом?

- ***В скверном настроении чаще вспоминайте, что сильный ливень никаким криком не остановить.*** Когда дождь идёт, вы злитесь на него, орёте? Нет. Так вот ребёнок – это тоже «природное явление», вами созданное! Со своим характером и поступками, вами воспитанными, вашими заботами или вашим невниманием созданными.

Очень помогают заповеди Монтессори. Она напоминала: «Ребёнок не ваш, он божий. Он только на некоторое время ваш. Потом будете отвечать за его счастье или несчастье». Поймите, что те трудности и проблемы, с которыми сталкивается малыш, настолько же тяжелы для него, как и для вас ваши. Он – существо духовное, страдающее и думающее, хотя и по-своему, не так, как взрослые.

- ***Больше отдыхайте.*** Совладать с собой усталые родители не могут.
- ***Учитесь терпению.*** Раньше наставников подбирали, учитывая именно эту черту характера, опирались на их нравственные и духовные качества. Попробуйте заняться медитацией. Кстати, в группах Монтессори деток в игровой форме знакомят с приемами концентрации внимания и медитации. На специальных занятиях – «уроках тишины» – они учатся выдерживать такую особую тишину: никто не разговаривает даже шепотом, сначала терпим полминутки, затем минуту, две, потом и десять.
- ***Искусство молчания, тишины вместо критики.*** В Монтессори-педагогике есть запреты: если хочешь осудить, «скушай, проглоти» критику свою сам. Это критика себе, так как не сумел что-то важное объяснить подопечному. А вот подбодрить или заметить добрые поступки обязательно. И это настоящее мастерство: ободрить так, чтобы ребёнок не загордился, но почувствовал себя настоящим другом или умельцем. И обязательно тренируйтесь на супругах, близких и друзьях. Найти нужные слова бывает нелегко. А ведь даже самым взрослым людям необходима искренняя поддержка.

По традиции, закончу свои советы фразой: будьте здоровы и держите себя в руках: на вас смотрят ваши дети.

Родители против Учителей

ДЯДЯ ЖЕНЯ (ЕВГЕНИЙ ИСАЧЕНКО),
психолог, педагог, председатель Центра гуманной педагогики Беларуси, отец четверых детей.

Добрый день, дорогие друзья!

Всё чаще и чаще в моей практике приходится быть свидетелем взаимной критики между Родителями и Учителями… В целом, школьная тема является одним из самых популярных запросов к психологу.

Для Родителей главной проблемой становятся Учителя: их педагогическое мастерство и отношение к Ребенку. Поэтому сейчас среди родителей так популярны идеи частных домашних классов, частных школ и т. д. Все эти попытки организовать что-то альтернативное – чаще всего есть недоверие к Учителю, недоверие к той педагогике, которая не нравится Детям, недоверие к тому месту, где нет радости, уважения и внимания к личности, нет интереса.

Для Учителей же одной из главных проблем становятся отношения с Родителями. Постоянные требования, недоверие, косые взгляды…

Получается, что наши дети постоянно находятся между двух огней, которыми являются самые значимые взрослые в их жизни. Как же оградить ребенка от этого примера взаимного раздражения, обид и претензий?

Конечно, ответственность за эту ситуацию лежит на нас, взрослых. И на Родителях, и на Учителях.

Поэтому я бы хотел передать послания и для Родителей, и для Учителей.

Мы в своих программах часто обсуждаем под разным углом ответ на вопрос «Что объединяет всех людей на земле без исключения?» Конечно же, у Вас может быть свой ответ на этот вопрос. И я с радостью бы его услышал и принял бы! Пожалуйста, примите и мой ответ: желание быть счастливым. Каждый человек на нашей прекрасной планете хочет быть счастливым! Каждый этого хочет и двигается к этому по своему уникальному пути. И каждый говорит об этом так, как может. Кто-то просто мечтает,

кто-то постоянно критикует, кто-то вечно обижается, кто-то причиняет боль другому, кто-то верит, кто-то делает то, что может. Получается, что каждому нужна наша помощь в достижении своего счастья. Каждому. И каждый просит об этом так, как может, теми словами, которыми его напитали с детства. Любая негативная эмоция является зовом о сотрудничестве и о желании жить в мире и в любви.

Дорогие Родители! Неужели наши Учителя являются исключением?

Дорогие Учителя! Неужели наши Родители являются исключением?

К Родителям...

Встречаясь на лекциях и семинарах с Родителями, мы просим их помочь Учителям, которым сейчас непросто. На них лежит огромный груз ответственности. Как за воспитание нашего будущего, так и за соблюдение формальных законов определенной системы. Мы просим Родителей понять: если у Учителей, которые сейчас общаются с нашими детьми с помощью претензий и ожиданий, у самих не было примеров другого поведения в детстве и во время их профессионального обучения, то как они смогут по-другому? Никак. Пока кто-нибудь рядом не проявит для них этот образ, не обогреет, не увидит в нем хорошее, человечное, не пригласит в отношения совершенно нового уровня.

И этим кем-то может стать именно Родитель. Проявите сами тот образ, которого Вы ожидаете от Учителей. Как? Заходите каждое утро в класс, в группу, желайте хорошего дня, благодарите за попытки помочь вашему Ребёнку стать лучше, дарите маленькие полезные подарочки (например, книги Шалвы Амонашвили), поддерживайте звонками, приглашайте на разные образовательные мероприятия для Учителей, защищайте Учителя на собрании перед другими Родителями за все попытки Учителя стать Учителем с большой буквы, сделать что-то настоящее. Потому что все вокруг видят только промахи Учителя, только его ошибки, только срывы и проявления того неприятного образа, который, возможно, был впитан в течение всей жизни до встречи с Вами и с Вашим Ребёнком. Справедливо ли это? Является ли такой подход человечным по отношению к Учителю?

Старайтесь замечать и поддерживать своим вниманием всё хорошее!

К Учителям...

Что касается Учителей – их мы просим поддержать Родителей, которые на пути к своему счастью иногда запутываются, принимают неверные решения, разваливают семьи, психологическое здоровье своё и своих Детей. Какую роль может занимать Учитель в такой непростой жизни семьи? Неужели Учитель должен ещё больше напрягать семейную атмосферу постоянными претензиями в адрес невыполненных домашних заданий? Дорогой Учитель! Станьте другом для Родителей. Сделайте так, чтобы Родителям утром хотелось прийти к Вам в класс и не хотелось уходить на работу! Звоните, советуйтесь с Родителями по разным вопросам, благодарите их за их участие в жизни класса, даже если это участие минимальное.

Как сделать так, чтобы Родители хотели приходить на родительские собрания? Спросите себя – а уютно ли в Вашем классе? Что они получают после этой встречи? Разочарования? Гнев? Злость? Или Вдохновение? Радость? Надежду? Веру?

Можно возмутиться: «Я же Учитель! Я должен учить! Зачем столько сил тратить на Родителей, когда у меня 15, 20, 30 детей?» Вопрос справедливый и понятный. Только куда приведёт такая стратегия? Сегодня это приводит к большим страданиям Детей: в Школе не так, как в Дома, а Дома не так, как в Школе. Где правда? Кто лучше знает, как жить – Родитель или Учитель? Зачем ставить наших Детей перед таким выбором?

Милые Учителя Беларуси!

Любимые Родители Беларуси!

Пришло время объединяться ради наших Детей! Пришло время создавать общность между Родителем и Учителем! Будьте счастливы! Будьте любимы! и делитесь Любовью с другими!

По следам 8-й Международной конференции «Воспитание и обучение детей младшего возраста» в Москве

ECCE 2020

(Продолжение. Начало в BAMBINI 3-4 2019)

РОДИТЕЛЯМ И ПЕДАГОГАМ НА ЗАМЕТКУ

О глобальных мировых проблемах в области дошкольного воспитания и обучения, о котором велась речь на конференции, мы писали в прошлом выпуске BAMBINI. Сегодня же мы расскажем очень коротко о том, какие полезные вопросы поднимались специалистами по детству, какие исследования и практические работы велись в этих направлениях, и какие делались выводы.

Все эти важные моменты стоит знать и родителям, чтобы подключиться вместе с педагогами к решению насущных задач. Ведь цель-то у родителей и педагогов одна – воспитать достойную личность.

О ПЕРЕХОДЕ ИЗ САДА В ШКОЛУ

От того, какова будет у новоиспеченного первоклассника эмоциональная и рациональная мотивация при переходе от сада к школе зависит его вся дальнейшая учеба.

К сожалению, сейчас у детей нет плавного перехода от сада к школе. Не предусмотрен этот нюанс программами. Сейчас у детей слишком резкий переход от одних, садовских, методик к другим, школьным.

Об этом говорил Мухаммад Акбари Буеренг (Университет Бирджана, Иран).

ДЕТИ И ЭКОЛОГИЯ

Чем больше взрослые вкладывают в дошкольное образование, тем лучшую основу они заложат для воспитания личности. Ведь именно в дошкольном возрасте запечатлеваются основные стереотипы, воспитываются основные личностные качества. Тем более остро стоит вопрос, что мы имеем дело сейчас с новым психотипом дошкольника, с которым работать нужно обновленными методами! И воспитывать гуманное отношение к природе эффективнее не теоретически, а в посильной деятельности. Например, привлекая дошколят к выращиванию растений.

Об исследованиях в этой области рассказывал Андрей Третьяков (Московский государственный областной университет).

Эту же тему поддержала Лусинэ Зулумян (ГБОУ «Школа № 17, Россия). Она подчеркнула, что все вокруг ребенка – это среда детских вопросов. Если много вопросов – значит и много возможностей найти ответы. Поэтому экологическая лаборатория может быть везде! И для креативных взрослых не составило труда организовать «Академию опытов и экспериментов» с экологической тропой и интерактивными стендами, работая, в основном, с подручными материалами.

Интересный факт: дети разного возраста при совместных прогулках замечали разные нюансы, тем самым обогащали опыт друг друга.

КАК ОБЪЯСНИТЬ ДЕТЯМ, ЧТО ТАКОЕ УСТОЙЧИВОЕ РАЗВИТИЕ?

Этим вопросом задалась Татьяна Полякова (ФГБДОУ «Центр развития ребенка, ДС 1599). Как объяснить, зачем нужно людям решать все 17 задач программы устойчивого развития? Что это значит – жить в равновесии с окружающей средой?

Здесь не обойтись без практических примеров. И не просто без примеров-демонстраций, а без примеров постоянных правильных действий и правильных привычек! И обязательно нужно разъяснять доступно нужность этих действий и привычек. Их экономическую, экологическую и социальную важность. Так, рассказывая о хлебе, важно рассказать и про злаковые (хлебные) культуры, и про то, как и кем он делается, сколько труда в нем, и про то, что есть в мире много голодающих, для которых такой хлеб, как мы едим каждый день, мечта. Отсюда посыл (который может стать полезной привычкой) – не брать лишнего за едой, а только столько, сколько готов съесть.

Как разъяснить, откуда в кране вода? Важно не просто показать механизм процесса, но и показать, почему важно беречь воду, чистоту и природу в целом. Для этого педагоги сделали интерактивную доску «Дети моют Землю».

Ребенок должен с дошкольного возраста почувствовать себя жителем Земли, и что каждый в ответе за будущее на этой планете, социальное, экономическое, экологическое…

Кстати, в итоге такой сознательной целенаправленной работы педагогов в сотрудничестве с детьми, дошкольники смогли не только сами понять, что такое устойчивое развитие, но и объяснить это другим детям языком простейшей анимации (технически, конечно, помогали взрослые). А ведь когда что-то объясняешь другому, еще лучше начинаешь понимать это сам. Так появился замечательный мультфильм, который так и называется: «Что такое устойчивое развитие?»

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ

Современная социализация требует от ребенка много новых компетенций. И о важности одной из них – эмоционального интеллекта – говорила Елена Изотова (Московский педагогический государственный университет). Речь шла о таком важном для жизни в социуме навыке, как способность обрабатывать информацию о своих и чужих эмоциональных состояниях.

Конкретный пример. Двое малышей поссорились, оба говорят, что не хотят мириться. Но на самом деле каждый хочет продолжать общаться, но ждет от партнера определенной совокупности действий, направленной на оптимизацию отношений. (Не так ли порой ведут себя и взрослые?) Важно научить дошкольника «читать» свои и чужие эмоции и чувства. И здесь очень хорошо помогают аудио-визуальные образы. Они навсегда ложатся в сознание ребенка: удивление, гордость, страх… Российскими мультипликаторами при поддержке психологов и педагогов создан даже специальный мульт-проект «Монсики», цель которого – визуализировать эмоции.

Эмоция – это наше внутреннее отношение к действительности и к своей позиции.

Без эмоции не было бы воспитания. Отрицательные эмоции (тщательно дозированные!) – стыда или вины – это то, без чего нет процесса развития, познания того, что хорошо, а что плохо.

Кстати, не у каждого из нас гибкая экспрессия, из-за чего может возникнуть затруднение с проявлением эмоций. Для таких людей, возможно, станет подспорьем приложение с эмоциональным аватаром, усиливающим экспрессивную составляющую. ●

(Продолжение следует.)

ПОДГОТОВИЛА
ЕЛЕНА АФАНАСЬЕВА

10-я Международная научно-практическая конференция «Воспитание и обучение детей младшего возраста»

ECCE 2020

состоится 27–30 мая в Москве

Мероприятие приурочено к десятилетию проведения первой Всемирной конференции ЮНЕСКО по воспитанию и образованию детей младшего возраста, прошедшей в 2010 году в Москве. Конференция ECCE является продолжением Всемирной конференции ЮНЕСКО и направлена на достижение глобальной цели, выдвинутой ООН, – всеобщей доступности качественного дошкольного образования к 2030 году.

В 2020 году конференцию ECCE посетят специалисты из более чем 40 стран мира и 70 регионов России. Ключевыми спикерами станут эксперты крупных международных организаций, включая Международный союз психологической науки, Всемирный банк и ЮНЕСКО.

Организаторами мероприятия выступают Международная педагогическая академия дошкольного образования (МПАДО), Ассоциация развития качества дошкольного образования (АРКАДО) и МГИМО МИД России.

В программе ECCE 2020 заявлены научные секции, дискуссии и встречи, в том числе круглый стол «Экономика и управление дошкольной организацией». В нем примут участие руководители дошкольных учреждений, представители профильных ведомств и министерств.

К участию в мероприятии приглашаются эксперты в области дошкольного образования, специалисты высшей школы, руководители, методисты и воспитатели ДОО.

В рамках конференции пройдет выставка «Современное дошкольное образование», где компании представят новые образовательные технологии и методическую литературу для педагогов.

Языки конференции: русский и английский. Все мероприятия конференции проходят с полным синхронным переводом.

Конференция пройдет в МГИМО МИД России.

Регистрация участников на сайте конференции ECCE www.ecceconference.com

Белорусский научно-популярный журнал для родителей BAMBINI – информационный партнер мероприятия

Арт-Фото

Made in Belarus

ФОТОГРАФ

Анастасия Котковец

НА ГРАНИ РАЗВОДА...

Повезло тем людям, которые смогли создать хорошую семью на всю жизнь. Однако немало есть примеров семей, у которых есть свои достоинства и когда семья для всех ее членов не пустой звук, но, тем не менее, в этих семьях происходят драматические события, из-за которых семейная лодка терпит бедствие… И непонятно, сможет ли семья пережить эти драматические события не распавшись, стоит ли любыми способами сохранять семью, и если стоит, то что для этого делать? Рассмотрим наиболее распространенные в наше время причины распада семей.

ЕЛЕНА БАЧИКИНА,
психолог

Семейную жизнь портит какой-то конкретный недостаток

У одного из супругов, а иногда и у двоих, есть некий конкретный недостаток, который отравляет семейную жизнь. Например, злоупотребление алкоголем одним супругом (чаще мужем) или что-то другое из обширного набора людских недостатков. Если такой недостаток был еще до брака, то он проявляется уже в начале семейной жизни. А бывает и так: человек, имеющий недостаток, мог длительное время быть хорошим семьянином и родителем, и за плечами супругов может быть длительный стаж семейной жизни, общие достижения, совместно преодоленные трудности; но с годами по каким-то причинам развился недостаток, который повлек за собой ворох плохих последствий, и «бочка меда» оказалось изгажена «ложкой дегтя».

Степень опасности для семейной жизни в такой ситуации зависит от выраженности проблемы и от специфики ее проявления.

Обязательное условие, без которого невозможно решить никакую семейную проблему

Очень важно, чтобы человек понял суть своей(!) проблемы и был готов прикладывать большие усилия, идти на определенные самоограничения, чтобы справиться с этой своей проблемой.

Если у человека не получается осознать свою проблему или он не хочет этого делать, если человек находит себе множество различных оправданий и сопротивляется преодолению проблемы, то вполне можно предположить усугубление ситуации и неблагоприятный исход семейных отношений.

Эмоциональная неустойчивость разрушает семью

На фоне эмоциональной неустойчивости человек становится очень конфликтным, бурно и неадекватно реагирует на малейшие проблемы, может устроить скандал по любому поводу, а нередко и без повода, на пустом месте, просто из-за того, что у него накопилось напряжение и ему это напряжение нужно выплеснуть посредством скандала. Чаще всего такое напряжение выплескивается на близких людей. Выплескивание напряжения приносит лишь кратковременное облегчение, которое быстро снова сменяется напряжением. А в ряде случаев выплескивание эмоций посредством скандала или истерики не приносит облегчения вообще, зато «заводит» всю семью. В состоянии эмоционального взрыва человек может наговорить много лишнего, чего никогда не сказал бы на здравую голову. Может словами больно задевать близкого человека, оскорблять, а иногда ведет себя настолько агрессивно, что это становится опасно для окружающих. Иногда после скандала сам понимает, что был не прав. Однако остановиться и справиться со своими эмоциями не может. Сожалеет о случившемся, старается помириться, вплоть до заискивания, но это лишь до следующего в скором времени срыва. В результате в семье создается нервозная напряженная атмосфера.

Если человек с эмоциональной неустойчивостью получает такой же бурный и агрессивный ответ, то возможно серьезное столкновение с непредсказуемыми последствиями. С другой стороны, если человек с эмоциональной неустойчивостью не получает никакого разумного отпора и все домочадцы стараются лишь угодить ему, то в этом случае он позволяет себе все больше и больше терроризировать близких. Более подходящая тактика в данном случае: по возможности не дать вовлечь себя в скандал, удержаться от проявления сильных эмоций, а также не показывать страха перед его эмоциональным взрывом. А когда пройдет пик эмоционального взрыва, дать краткий, разумный словесный отпор твердым тоном, но без излишней грубости. Отпор человеку с эмоциональной неустойчивостью важно дать не только словами, но и действиями, (что даже важнее слов).

Эмоциональная неустойчивость часто является следствием различных нарушений нервной системы и психики, а также различных психологических проблем. Зачастую человек с эмоциональной неустойчивостью нуждается в помощи психиатра или психотерапевта и, возможно, психолога. Однако, сами люди с эмоциональной неустойчивостью часто недостаточно осознают свою проблему и не предпринимают последовательных усилий, чтобы справиться с ней. Поэтому такому человеку бывает необходимо твердо и категорично указать на его проблему, призвать работать над собой с помощью специалиста. Также твердо нужно дать понять, что ваше терпение не безгранично, что вы не намерены терпеть опасные ситуации и что проявление его агрессии может вынудить вас на соответствующие действия по защите семьи.

Эмоционально-неустойчивый скандалист теряет авторитет в семье, в том числе у детей (если его боятся, то это не означает, что уважают). Также в семье теряются теплые отношения (в том числе постепенно исчезает теплое отношение к скандалисту). ›

Нередко эмоциональная неустойчивость сочетается с увлечением алкоголем. Алкоголь усугубляет эмоциональную неустойчивость и агрессию.

Часто у эмоционально-неустойчивых людей такая же проблема была у кого-то из родителей, и он вырос в семье с напряженным микроклиматом. А его дети, в свою очередь, копируют его поведение. При этом нервная система детей перенапряжена из-за неблагоприятного микроклимата в семье.

Люди с эмоциональной неустойчивостью склонны обвинять домочадцев в том, что они их «доводят», но при этом никуда из семьи уходить не собираются. И вопрос развода в этом случае зависит от терпения домочадцев, от решимости второго супруга и, опять-таки, от выраженности проблемы и специфики ее проявления.

Семейной жизни мешает эгоизм одного из супругов

В нынешнее время достаточно частой причиной развода бывает наличие у одного или обоих супругов совокупности таких черт, как концентрация на себе, эгоистичность, снижение способности к сопереживанию, направленность на самореализацию, а не на семейные ценности, высокие амбиции.

Чаще и в более выраженном виде подобные черты встречаются у мужчин. При этом характерны трудности в осмыслении человеком накопленного жизненного опыта. Такой человек с годами не приобретает мудрость, а остается «молодым и зеленым» в восприятии ряда жизненных событий и в своих реакциях на них.

В условиях современной жизни со стремлением к успеху и с увлечением внешними признаками этого успеха порой в ущерб долговременным жизненным целям, в те периоды жизни, когда человек подводит первые (или уже не первые) итоги, может развиться серьезное недовольство своей жизнью, ощущение недостаточной самореализации. И психологическое состояние человека, в котором он подходит к этому рубежу, резко усугубляется. Причем от действительных успехов или неуспехов ощущение самореализации у него зависит мало. В гораздо большей степени оно зависит от ожиданий и амбиций человека. Итогами такие люди часто не довольны: ведь всегда найдется тот, кто кажется счастливее и успешнее. И, если ожидания и растущие амбиции оправдались не полностью, то недовольство жизнью нарастает. Особенно рискуют люди с возбудимой нервной системой и склонностью к эмоциональной неустойчивости. Человек вместо спокойного и вдумчивого самоанализа ищет «виновных» в том, что жизнь сложилась «не так».

Характерный признак для подобной проблемной ситуации в семье: из-за различных психологических проблем, увлечения внешними признаками успешной жизни, а не долговременными целями и искренними отношениями, возникает ощущение внутренней пустоты, которая часто ощущается как скука. Сам человек в том, что «скучно» живет и в собственной «недостаточной самореализации» часто обвиняет жену и семейные обязанности.

В результате у человека развивается поведение, которое трудно терпеть в семье. Обостряются концентрация на себе, эгоистичность, снижение сопереживания. Нередко заслуги супруги перед семьей обесцениваются или даже не замечаются. Человек создает в семье напряженную нервозную атмосферу. Часто все более выраженными становятся такие неприятные черты, как придирчивость, истеричность, особенно при наличии эмоциональной неустойчивости. Подобное состояние может развиваться на благодатной почве различных нарушений нервной системы. В свою очередь такие проблемы могут провоцировать нарушение нервной системы или усугублять уже имеющиеся. Нередко подобное поведение сопровождается помимо развития эмоциональной неустойчивости злоупотреблением алкоголем и склонностью к изменам. Человек отправляется на поиск «лучшей» и более «веселой» жизни, «лучшей» жены, которая будет его «понимать», и уходит

из семьи. Через некоторое время очень часто возвращается обратно в семью: ничего лучшего он не находит, а его проблемы следуют за ним. Если в семье состоялось примирение, то это вовсе не гарантирует дальнейшей нормальной семейной жизни. Часто бывает недолгое затишье, после которого проблемы возобновляются с новой силой. Уходов из семьи в поисках «лучшей» доли и последующих возвращений может быть много.

Несмотря на временные уходы из семьи, большинство возмутителей семейного спокойствия всерьез разводиться не стремятся. Сохранится семья или последует развод, во многих случаях зависит от терпения и решимости супруги (супруга).

Возможно ли, в данном случае наладить семейную жизнь? Возможно, но трудно. От человека требуется переоценка ценностей, смена ориентиров с внешних признаков успеха на долговременные жизненные цели, критическое и спокойное отношение к видимым признакам «успешной и счастливой жизни» других людей. Открытие того, что счастье может быть тихим и неярким. Отход от эгоизма в пользу заботы о близких. Обретение умения получать удовлетворение от ощущения собственной нужности и ощущения себя любимым семьей. Приобретение умения радоваться простым жизненным радостям в любом возрасте. Все это требует от человека глубоких раздумий, серьезного изменения целого ряда жизненных взглядов, больших усилий по изменению своего поведения и привычных реакций на различные события. Фактически требуется психологическое перерождение человека. К сожалению, способными на это оказываются не многие.

Неблагоприятный стереотип

Пожалуй, каждому из нас известны семьи, в которых какая-то проблема передается из поколения в поколение. Например, женщины из этой семьи выходят замуж за мужей-тиранов или за пьющих мужчин. Или в семьях дедушек-бабушек, родителей, а затем уже и взрослых детей принято решать вопросы посредством скандалов. Дело в том, что в подобных случаях срабатывает неблагоприятный стереотип семейных отношений. Этот сценарий подсознательно усваивается детьми и затем реализуется ими во взрослой жизни в собственной семье. Например, мужчина позволяет себе хронические измены и жену подбирает такую, которая будет терпеть его шалости. При этом свой стиль жизни он не считает проблемным, потому что он убежден, что «так живут все» или «очень многие». При этом и отец, и дед мужчины позволяли себе походы «налево», а их жены это терпели. Отсюда и сформировалось убеждение, что так живут все. Нередко, если жена не стала терпеть постоянные измены и разорвала семейные отношения, то такой мужчина часто делает попытки восстановить семью и продолжать все тот же образ жизни. А если это не получается и жена категорически отказывается терпеть его походы «налево», то он склонен винить не себя и свое неправильное поведение, а обвинять жену в том, что она не сохраняет семью, не думает о детях и лишает их отца.

Похожий неблагоприятный сценарий семейных отношений бывает у и женщин. При этом не обязательно женщина изменяет. Но ей мало внимания мужа и постоянно требуется внимание посторонних мужчин для самоутверждения и доказательства своей женственности и неотразимости. Это создает череду флиртов, которые нередко становятся причиной ревности мужа и семейных скандалов. Семейная жизнь проходит как на пороховой бочке с бурными скандалами и бурными примирениями. При этом женщина убеждена, что ее флирт держит мужа «в тонусе» и поддерживает его интерес к ней. В мужья такие дамы часто выбирают мужчин, которые хоть и со скандалами, но принимают такой стиль жизни. Если мужу надоедает постоянно ревновать и он разрывает семенные отношения, то женщина также склонна винить в этом не себя и свое неправильное поведение, а мужа, который оказался «не тем человеком» и ее недооценил или потому что «все мужики козлы».

Изменить неблагоприятный семейный сценарий сложно, но возможно. Однако для этого требуется понять проблему и понять, что именно нужно изменить в своем поведении. Реализация таких изменений потребует больших усилий от человека. В тех случаях, когда человек не понимает проблему и не видит в усвоенном им семейном сценарии ничего плохого, то ситуация в семье не изменится даже после того, как человеку с большими усилиями удалось восстановить семейные отношения. Раньше или позже он вернется к поведению, которое диктуется его неблагоприятным семейным сценарием.

«Не сошлись характерами»

Это распространенная фраза, которой объясняют не сложившуюся семейную жизнь. За этой фразой может быть скрыт целый набор различных реальных причин.

Действительно, могли не ужиться между собой два непростых характера. У супругов могли оказаться совершенно различные взгляды на многие важные аспекты семейной жизни: на организацию семейного бюджета и на то, как расходовать семейные деньги, на стиль семейного общения, на воспитание детей, на организацию семейного досуга и еще много чего. Здесь в каждом отдельном случае нужно искать конкретные причины разлада в семье. От специфики этих причин зависит дальнейший прогноз, возможно ли сохранить семью (и что для этого нужно сделать) или лучше развестись и не продолжать жить в условиях постоянной «холодной войны».

Современным женщинам не хватает житейской мудрости

В нынешнее время все чаще приходится сталкиваться с тем, что женщине не хватает житейской мудрости. Это ослабляет возможности женщины влиять на микроклимат в семье.

Такая проблема чаще наблюдается у женщин, которых воспитывали, как принцесс, у которых приоритет – собственный комфорт, или с детства нацеливали на профессиональную самореализацию, а семейные ценности оставлялись «за бортом».

Эти женщины затрудняются в понимании индивидуальных особенностей близких людей, в частности, мужа. В результате, семейную жизнь женщины осложняют неумение выработать подход к близкому человеку. Часто ей трудно предвидеть, как близкий человек может отреагировать на то или иное событие, а также трудно сформулировать информацию таким образом, чтобы обратить внимание мужа на важные аспекты и добиться от него понимания. Проблему дополняет неумение женщины успешно разрулить конфликтные и различные щекотливые ситуации в семье. Нередко, особенно в молодые годы, женщина даже не считает нужным затрачивать усилия на постижение этих аспектов житейской мудрости, а иногда даже воспринимает это как ущемление собственных прав и свобод. К пониманию необходимости развития подобных навыков женщина может прийти тогда, когда в личной жизни уже накоплено много проблем.

Для такой женщины ее семейную жизнь могут осложнять ошибки, сделанные еще при выборе брачного партнера: часто такие женщины отдают предпочтение мужчинам, интересным в общении, респектабельным, умеющим быстро расположить к себе. Человеческим качествам потенциального партнера, чертам его характера может уделяться недостаточно внимания. Женщина не может понять и предвидеть, насколько будет надежно и комфортно с данным человеком в повседневной семейной жизни. ●

Совет родителям

Воспитание у детей семейных ценностей, ориентирование их на долговременные жизненные цели, адекватные запросы в жизни повышают шансы на их счастливую личную жизнь в будущем. Огромное значение имеет пример родительской семьи.

Арт-Фото
Made in Belarus

ФОТОГРАФ
Светлана Янковская

ВСТРЕЧА С ЧУЖОЙ ИЛИ ДИКОЙ СОБАКОЙ НА УЛИЦЕ

Вы вышли погулять с ребенком, а там – большая собака. И может быть даже без хозяина. Скорее всего, она дикая. Возможно, она дружелюбная и ласковая, но Вы никогда не можете быть в этом уверены заранее. Поэтому никогда не помешают меры предосторожности, чтобы и себя обезопасить, и собаку не провоцировать на агрессивные действия: ведь у нее же есть звериные инстинкты.

ЭКСПЕРТ

РОМАН ПЕСЬКОВСКИЙ,
старший инспектор Первомайского районного отдела по ЧС г. Минска

Что делать, если вы встретили незнакомое животное собачьего вида на своём пути? (Даже если эта собака с хозяином!)

- Не дразните собаку.
- Не замахивайтесь на собаку рукой, палкой, другим предметом.
- Никогда не убегайте от собаки!
- При неожиданном появлении собаки держитесь уверенно, без страха: если вы покажете, что боитесь собаку, она может наброситься на вас, если вы не боитесь ее, она будет только рычать и скалить зубы.
- Не подходите близко к вольеру, в котором находится собака, не просовывайте в вольер руку.
- Уступайте дорогу собаке и ее хозяину в узком коридоре, проходе, лифте.
- Не приближайтесь к собаке, у которой нет наморд-ника. Тем более не подходите к собаке сзади.
- Не трогайте щенков собаки в ее присутствии.
- Даже если чужая собака на улице со своим хозяином, не прикасайтесь ней. Тем более опасно прикасаться к собаке неожиданно для нее. Не пытайтесь брать ее на руки или кормить.
- Не приближайтесь к собаке, даже если она находится на привязи.

Что делать, если избежать нападения собаки не удалось?

Попытайтесь остановить собаку громкой командой «Фу», «Сидеть», «Лежать», «Нельзя».

Можно залезть на дерево или спрятаться в укрытие: во дворе, за забором, в доме, в автомобиле. Не лишним будет криком привлекать внимание прохожих, милиции.

Если придется при защите наносить удары, то их нужно наносить по голове, верхней челюсти, носу, в пах. Можно схватить собаку и бросить ее в воду, ударить о землю или дерево, столб.

Бросьте в сторону собаки какой-либо предмет. Это отвлечет ее на некоторое время. Можно использовать газовый баллончик.

Если получится крепко ухватить и удерживать собаку сверху за шею (за шерсть), то можно будет обездвижить (связать) ее.

Не проявляйте агрессивных действий и не делайте очень резких движений по отношению к хозяину собаки.

Перед прыжком собака всегда приседает. В этот момент нужно прижать подбородок к груди, защитить горло и лицо, выставить вперед руки.

Используйте для защиты подручные средства: палку, зонт, портфель.

Если есть такая возможность, то можно загнать собаку во двор или помещение, где можно ее локализовать (закрыть).

Никогда не смотрите долго и пристально в глаза собаке, не улыбайтесь ей широко, показывая зубы.

Знание и соблюдение данных правил безопасности позволит вам избежать неприятных ситуаций с животными или максимально обезопасить себя при нападении.

Не забывайте, что как бы мило собака ни выглядела, в первую очередь это опасный хищник.

Будьте бдительны сами и научите основам безопасности своих детей!

Заряд на следующий год: вспоминаем, чем запомнилось «Материнство и Детство-2019»

Организатор – «Экспофорум»

Ежегодно в Минске проходит все больше ивентов для всей семьи. Но «Материнство и Детство» – это выставка уже со своей историей. И с каждым годом все более интересной и запоминающейся.

В 2019-м на выставочной экспозиции более 80 компаний представили свои продукты и услуги, состоялось более 140 развлекательных и образовательных мероприятий за 26 часов работы выставки: это и встречи с медиками, и информационные минутки, и обучающие мастер-классы для детей – от создания необычной подвески до мастер-классов по решению головоломок.

3-дневный праздник прошел в интерактивном формате для гостей всех возрастов. Взрослые могли пройти образовательные мастер-классы и семинары, послушать специалистов из разных областей, а дети – заняться развлечениями и тест-драйвами.

Чтобы каждому посетителю было комфортно, партнеры «Материнства и Детства» постарались сделать увлекательные и полезные локации. Детский интеллектуальный клуб «БэбиУм» и интернет-магазин Parklon.by организовали комфортную территорию для малышей, компания «Беллакт» устроила на своем стенде полезные перекусы, а ТМ «Bella Baby Happy» организовала пеленальную зону для мам и малюток. Гости из Литвы, представители бренда PercussionPlay, презентовали всем желающим большие музыкальные инструменты с ненавязчивым приятным звуком, которые можно установить на уличных детских площадках.

Некоторые участники выставки подготовили много интересных новинок. Генеральный партнер «Материнства и Детства» бренд «Полесье», например, презентовал свою интерактивную куклу, которая разговаривает, поет, танцует, управляется с помощью пульта.

Все желающие на выставке могли протестировать разные девайсы, которые помогают в вос-

Мамины заботы на выставке превратились в мамины радости.

питании малышей. Так, одним из этапов большого выставочного квеста «Все радости материнства» было знакомство с умными приспособлениями от швейцарского бренда AGU. Например, смарт-термометр, работающий через мобильное приложение, умные весы с ростомером, компрессорный компактный бесшумный небулайзер (ингалятор), который заряжается, как обычный телефон.

Бóльшая часть выставки была посвящена детскому питанию – от привычных каш и смесей до необычных продуктов-перекусов из козьего молока. В дегустациях с удовольствием принимали участие и взрослые, и дети. Особенно шумно было на стенде одного из новых участников выставки этого года – компании «Слодыч», где дегустировали новое печенье в виде геометрических фигур, цифр и букв с добавлением натуральных фруктов, фруктовых соков.

Фестиваль близнецов «Счастье вдвойне» всегда привлекает много зрителей. В этом году проходил уже шестой. Празднично-мармеладное настроение на площадке поддерживали герои Чупа и Чупс от арт-студии «Улыбка», а незабываемую атмосферу создавали 150 семей-участников. Некоторые близнецы и тройняшки очень ответственно подошли к праздничной миссии и представили необычные family-костюмы.

Главная сцена выставки не пустовала все три дня: на ней проходили встречи со сказочными персонажами, выступали собаки-терапевты, помогающие с реабилитацией, состоялся струнный концерт для самых маленьких от компании «Бибиколь». А еще на ней участники экспозиции и организаторы разыграли огромное количество подарков. Партнер розыгрыша – детский центр «Надежда» – подарил семье-победительнице путевку выходного дня. Компания «Счастливые родители», участники ярмарки колясок, среди посетителей каждый день разыгрывали компактный бустер.

Подарки участникам квеста «Все радости материнства» – ежегодная традиция «Материнства и Детства». С приятными воспоминаниями и бонусами ушли самые активные гости, которые провели время на выставке с радостью и пользой.

У вас будет собака!

Семья очень хочет завести собаку… Это замечательно. Новый член семьи, новые радости… Но и новые заботы, новые проблемы, а может даже и конфликты… Вот об этом мало кто думает загодя: готовы ли все члены семьи на некоторые сложности, связанные с входом в семью четвероногого друга, насколько тверды они в своей готовности разделить с ним и радости, и горести? Ведь мы навсегда будем «в ответе за тех, кого приручили», как говорил мудрейший Экзюпери…
Разобраться заранее в некоторых суперактуальных вопросах будущим заводчикам поможет опытный специалист по взаимоотношениям людей и собак, инструктор по дрессировке собак ТАТЬЯНА БУШКИНА.

ЭКСПЕРТ
ТАТЬЯНА БУШКИНА,
инструктор-кинолог

Как понять семье, справится ли она с новым, четвероногим, членом семьи? Сможет ли стать их дом настоящим домом и для собаки?

Можно смело сказать, что семья справится при выполнении всех нижеперечисленных условий. Итак…

…Если семья имеет не только материальные средства на приобретение милой мордочки, но и объективно представляет что собака – это животное, которое на полочку не поставишь, когда через неделю все почувствуют, что устали от него.

…Если в семье прочитали хотя бы пару хороших книг по кинологии перед тем, как впустить собаку в семью.

…Если в семье понимают, что собака, как любое другое живое существо, писает, какает, грызет, кусает, лает, часто не слушается коман-

ды «фу», и еще много чего может выделывать неприятного и неудобного для хозяев.

…Если все члены семьи (и дети, и взрослые) способны не превращать свою собаку в «деточку» или «сыночка», доводя собачьих «деточек» своим антропоморфизмом до истерии.

…Если все адекватно оценивают свое время, энергию и психо-физические качества и в соответствии с ними ищут собаку, подходящую им по темпераменту и генетически заложенным породным инстинктам.

…Если заранее в семье определились, кто именно постоянно будет заниматься собакой (кто будет выгуливать, кто мыть лапы, кто убирать за собакой, кто мыть миску и т.д.). Если ответ – «все», то это значит «никто». И в этом случае уход за собакой превратится в постоянные перепалки и перебрасывание ответственности: «Я ее вчера выводила, теперь твоя очередь.» – «А я сегодня за ней убирал, так что гулять с ней тебе идти.»

Если вы готовы на все вышеперечисленные «если», то тогда почему бы и не появиться собаке в жизни вашей семьи?!...

? Какая будет разница в уходе, если брать собаку из питомника, из приюта или с улицы? С чего начинать в этих трех случаях и на что обращать особое внимание?

Собака из питомника... У породистой собаки есть стандарт, описание физических и психических качеств. Покупая собаку конкретной породы, люди ждут от нее конкретного экстерьера и определенного типа поведения, соответственно породе. Скажем человеку нужна именно собака-компаньон. И в этом случае хозяину важно, что вырастет из щенка.

Правда, бывает, что под видом щенка, скажем, породы-компаньона продают собаку охотничьей породы, то заметит это новый хозяин далеко не сразу, только когда собака подрастет, но сделать уже ничего не сможет…

Особая проблема возникает в случае, если какая-то конкретная порода в обществе «рекламируется», что резко повышает спрос на собак этой породы. Яркий пример – фильмы с участием собак пород акита-ину, хаски, джек-рассел, немецкая овчарка, малинуа и т.д. Фильмы, где главными героями стали собаки определенной породы, часто мастерски сняты, они умиляют, выбивают слезу, но часто показывают собак совсем не такими, каковы они в реальности. «Киношные» образы собак не имеют ничего общего с реальными собаками этой же породы. Здесь просто: «Хочу такую, как в фильме». И отсюда все вытекающие потом проблемы, суть которых: «А в фильме было все по-другому».

Собака из приюта... «Не бери породистую собаку, лучше спаси из приюта!» Сейчас это движение принимает очень масштабные размеры, что, к слову сказать, не есть хорошо. У меня 80 % процентов выездов по вызовам, связанным с проблемами поведения, касается именно приютских собак. и в этих случаях, как правило, не столько проблема в самом животном, сколько в отношении к нему. Берут чаще всего собак из приюта люди с определенными душевными качествами. Приютив собаку, они часто все еще продолжают сострадать ей, жалеть ее, кормить…И этим они совсем не помогают собаке, а портят ее.

Просто решив спасти собачку из приюта, вы почитайте литературу про них, чтобы потом не расстраиваться.

Собака с улицы... Уточню: именно с улицы, а не из гаражей, территории завода или какой-то еще огороженной территории, которую собака считает своим домом и где, как правило, живет не одна, а целой собачьей компанией. Но именно одинокая собака, которая вдруг появляется дежурить около магазина, школы, остановки, в ожидании подачки. Она не только не боится, а жаждет человеческого общения, с удовольствием таскается с детьми. Она полностью социализирована… Это может быть щенок или подросток…Таких есть смысл ›

приглашать жить к себе в семью. Собака же постарше уже никогда не променяет свою свободу на скучный уют квартиры.

Есть ли разница: брать щенка или взрослую собаку?

Давайте примем за условие для дальнейшего разговора, что мы просто хотим собаку, без каких-либо ожиданий от нее. Не на службу, не в спорт, не на охоту.

Итак…

Щенок... Это всё ваше: от кучек в доме до хулиганистого поведения малыша. Весь его характер делается вашими руками. Ваш, абсолютно ваш. Щенок естественно «встраивается» в семью, привязывается к ней. Не имея другого опыта, принимает условия проживания как они есть. Конечно щенки кусаются, рвут и грызут, их надо часто кормить, часто выводить, правильно вырастить. Но это исключительная радость – наблюдать, как растет, меняется, взрослеет твоя собака.

Взрослая собака... Это удобно. Вы уже видите экстерьер в конечном итоге – и он вам нравится. Вы видите сформировавшийся уже характер – и он вам нравится. Вы забираете собаку домой и недели две наслаждаетесь.

А потом собака «вдруг» меняется! И часто в невыгодную для новых хозяев сторону. Для людей, не знающих, что происходит, такой поворот –полная неожиданность. «Собака "сломалась!"» – кричат мне в трубку.

А собака просто наблюдала, за теми, с кем живет: кто на кого орет, кто кого слушается… И аккуратно выясняла свои рамки, пробовала, испытывала пределы допустимого и сделала свои выводы. Кто она среди вас, на какие поблажки может рассчитывать и какое поведение может себе с вами позволить.

Конечно все не всегда так страшно. Просто первоочередная задача, если вы берете к себе домой уже взрослую собаку, – сразу четко и ясно объяснить собаке правила общежития с вами, а не ждать пока она «адаптируется».

Что необходимо учесть в организации пространства для собаки в квартире, где есть дети?

Учесть надо единственное: у собаки должно быть свое место, домик, коврик, кресло, кусок прихожей, куда она может уйти отдохнуть, и ее там стопроцентно ни один человеческий детеныш не будет трогать. И ребенку (чем он младше, тем конкретнее и жестче) родители должны объяснить это правило.

Как подружить щенка и детей (и всех членов семьи), дать понять всем, что теперь они – одна семья?

Часто говорят про собак: «Это наш член семьи». Только каждый подразумевает под этим разное.

Если мы говорим про нормального щенка, то подружить его с детьми не является хоть какой-нибудь проблемой. Здесь всегда более актуальной является задача «отдружить». Щенок с охотой включается в беготню за маленькими ножками человеческих детенышей, цепляет молочными клыками одежку и без труда ее рвет… Ребенок пищит, замахивается… Пытаясь остановить его, щенок кусает ручку ребенка, тот уже орет и, конечно, со слезами жалуется родителям. А вот что сделают родители – очень важно для дальнейшего проживания людей и собаки.

Идеальный вариант – успокоить человеческого ребенка, успокоить щенка, не бежать писáть в интернет «щенок покусал ребенка: что делать?», а научить ребенка правильно играть и вообще взаимодействовать со зверенышем. Очень важно научиться вовремя останавливать «бесилки»: щенок перевозбуждается и уже сам не может успокоиться, начинает бесконтрольно грызть руки, ноги. На команды «фу» он, конечно, уже не реагирует, и тогда люди часто пытаются успокоить силовыми методами, что может приводить в дальнейшем к затяжному скрытому конфликту…

Арт-Фото
Made in Belarus
ФОТОГРАФ
Мария Шевченко

Экзотические фрукты: витамины или аллергены?

ПОДГОТОВИЛА
МОРЕВА ТАТЬЯНА

В холодное время года особенно притягательными кажутся экзотические, южные фрукты. Но насколько же безопасно и насколько полезно их употребление в детском возрасте? Как и когда знакомить малыша с экзотикой, без страха навредить маленькому организму?
Разбираемся в «начинке» популярных в Беларуси экзотических плодов.

Мандарин

Один только запах создаёт новогоднее настроение и ассоциируется у нас с морозным солнечным днём! Сегодня больше всего мандаринов выращивают в Азии – примерно 2/3 мирового производства. Крупнейшими производителями в Европе считаются Испания и Италия. Черноморское побережье Кавказа также славится своими плодами.

Чем богат?

По химическому составу и биологическим свойствам мандарины относятся к самым полезным плодам. Энергетическая ценность 100 г съедобной части – 41-49 калорий. Сока в зрелом цитрусе почти половина – 40–45 %. Также в одном фрукте содержится 11,4–13,0 % сухих веществ, до 8,4 % сахаров (2,4 фруктозы, 0,6 глюкозы, 5,4 сахарозы), до 1 % органических кислот, 0,7–0,8 % белка, 0,2–0,3 % жира, 0,2–0,3 % клетчатки. Минеральный состав представлен кальцием, фосфором, железом, натрием, калием.

И конечно, мандарин знаменит своим витаминным комплексом: витамином С (28–42 мг/100 г), каротином, витаминами В1, В2 и В5.

Целебные свойства

Благодаря высокому содержанию фитонцидов, клетчатки и пектинов, мандарины оказывают благоприятное действие на пищеварение. А соединение калия и натрия в мякоти (соотношение 100:1) эффективно удаляет из организма лишнюю жидкость.

Мандарин поможет при бронхите, например, в таком виде:
2 столовые ложки измельчённой свежей кожуры залить 300 мл кипятка, довести до кипения, охладить и пить в течение дня. Отвар смягчает кашель и способствует отхождению мокроты.

Первое знакомство

Знакомить с заморскими плодами лучше после первого года жизни. К этому времени Ваш малыш должен легко усваивать овощное и фруктовое пюре из отечественного сырья.

В первый раз можно предложить мандарин без косточек в виде пюре (чайной ложки будет достаточно) или небольшой дольки. Если самочувствие маленького гурмана не ухудшается в течение суток, в дальнейшем постепенно увеличивайте дозу до 150 граммов.

Чем опасен?

К сожалению, мандарины обладают выраженными аллергенными свойствами. Особенно частые проявления у детей, чья иммунная система слабее. На данный момент точно не известно, какой элемент вызывает негативную реакцию. Учёные предполагают, что само по себе большое количество компонентов может быть причиной.

Особо сильный вред наносят яркие, душистые мандарины. Реакция происходит даже на запах: летучие вещества раздражают органы дыхания, вызывая кашель, чихание и насморк.

Заметив у малыша симптомы, первым делом проветрите помещение.

Пищевая аллергия выражается в покраснении, отёке, сыпи в чувствительных местах. Но не спешите записывать ребёнка в аллергики, увидев раздражение или отметив подавленное состояние. Плохое самочувствие (например, расстройство желудка) могло появиться в результате большого количества съеденного. А диатез возникнуть на химикаты, которыми обработали поверхность плода, а вовсе не на сам плод как таковой.

В любом случае, контролируйте порции и тщательно мойте фрукт перед употреблением. А в случае серьёзного недомогания незамедлительно обращайтесь к специалистам. После сдачи проб на аллергию ребёнку поставят правильный диагноз.

Кроме того, мандарины обладают выраженным сокогонным действием, поэтому цитрус нельзя употреблять при гастрите с повышенной кислотностью желудочного сока.

Выбираем и храним

Отдайте предпочтение фрукту средней величины со свойственной ему насыщенной окраской. Обращайте внимание на кожуру: если поверхность блестит, значит обработана химией. Такую нельзя использовать в приготовлении напитков или цукатов.

В домашних условиях экзотику лучше хранить на нижней полке холодильника или в специально предназначенном отсеке не больше 10 дней. Потом плоды усыхают, вкус ухудшается, кожура хуже отделяется от мякоти.

Апельсин

Негласный «старший брат» мандарина. Также прочно вошёл в наш рацион и также часто появляется на праздничном столе.

Основная плодовая культура субтропиков и тропиков родом из Юго-Восточной Азии. Апельсинов существует больше сотни сортов! Их даже объединяют в 4 группы: обыкновенные, пупочные, испанские корольки и яффские апельсины. Также существуют гибриды, например, тангоры –апельсины, скрещенные с мандаринами.

Чем богат?

В 100 г мякоти апельсина содержится всего 38 ккал. В ней содержится до 12 % сахаров (почти в равных количествах глюкоза, фруктоза и сахароза), до 2 % органических кислот (преимущественно лимонной), 1,4 % клетчатки, азотистые и красящие вещества, фитонциды. в составе белков сравнительно много незаменимой аминокислоты метионина.

Апельсиновый пектин (0,4–0,5 % в мякоти) обладает наибольшей желирующей способностью среди всех плодов и ягод. В 100 г съедобной части содержится до 60 г витамина С.

Минеральные вещества представлены калием, кальцием, магнием, фосфором, железом, селеном.

Содержит клетчатку и витамины группы А, В, С, Е.

Целебные свойства

Доказано, что ежедневное употребление 2–3 апельсинов помогает справится с простудными заболеваниями, способствует быстрому выздоровлению. Всё из-за большого количества витамина С. Поэтому в некоторых странах, например, в США, в меню американских детей апельсин входит ежедневно. Оптимальная доза – 200–300 мг витамина С в день.

Апельсин и его сок лучше употреблять в качестве перекуса – после основного приёма пищи должно пройти минимум 30 минут.

Богатый химический состав придаёт плодам свойства, помогающие справляться с утомлением, чувствительностью к холоду. Эти плоды хорошо утоляют жажду при лихорадке.

Рекомендованы при хроническом запоре. В апельсинах присутствует липотропное вещество инозита, стимулирующий функции кишечника и повышающий перистальтику.

Также потребность в инозите испытывает нервная ткань мозга, и употребление цитруса благоприятно действует на состояние нервной системы.

Чем опасен?

Ферменты апельсинов обладают большой активностью, и, как следствие, большой аллергенностью. Пищевая аллергия будет проявляться так же, как и на мандарин.

Первое знакомство

Вводите цитрус в рацион ребёнка с осторожностью после года: в первой половине дня дайте небольшой кусочек и следите за состоянием ребёнка. В дальнейшем, если симптомов нет, старайтесь дозировать порции – переедание также провоцирует негативную реакцию. Можно постепенно довести до половины апельсина в день. Целый апельсин рекомендуется давать годам к 5.

Как и мандарины, апельсины способствуют усиленному выделению желудочного сока, а значит, употребление следует ограничить при гастрите с повышенной кислотностью желудочного сока. А вот с пониженной секрецией рекомендуется принимать ежедневно по 100 мл 3–4 раза в день.

Выбираем и храним

Положите апельсин на ладонь. Если чувствуйте хороший вес, значит много сока. Также зрелые плоды более душистые. Средние по размеру – слаще. А вот «переростки» рыхлые, с суховатой мякотью. В таких мало полезных веществ и посредственный вкус.

Во многих странах для улучшения товарного вида апельсины окрашивают в интенсивно-оранжевый цвет и покрывают восковой эмульсией, которую трудно отмыть домашними средствами. Перед употреблением обязательно обдайте цитрус кипятком и затем тщательно промойте под проточной водой.

Гранат

Родиной зернистого плода считается Закавказье и земли современного Ирана.

Страны-производители сейчас есть по всему миру: в Иране, Афганистане, Турции, Сирии, Испании, Египте, Греции, Грузии и в Краснодарском крае. В культуре известно более 400 сортов! На востоке гранат считают символом плодородия, изобилия и дружеских чувств.

Чем богат?

Энергетическая ценность 100 г съедобной части плодов – 63–78 калорий, а в 100 мл сока – 44–64 калорий.

Особенно ценен сок. Его может быть до 60 % в одном фрукте. Главными компонентами сухой массы сока являются сахара, содержание которых варьируется в зависимости от сорта и места производства. Основная часть сахаров – это глюкоза, фруктоза и в небольших количествах сахароза.

В плодах также содержится до 1,6 % белка, около 0,1–0,7 % жира, 0,2–5,1 % клетчатки. Минеральных веществ в соке около 0,2 %, в кожуре – 0,9 %. Среди них кальций, фосфор, железо, калий, натрий и магний.

В соке содержится комплекс витаминов С, В1 и В2.

Целебные свойства

Фрукт обладает общеукрепляющим, противовоспалительным, болеутоляющим, кровоостанавливающим и ранозаживляющим действием. Всё дело в том, сок прямого отжима резко повышает уровень гемоглобина, который обеспечивает весь организм кислородом.

Сок утоляет жажду, пробуждает аппетит. Улучшает обмен веществ и помогает при снижении температуры.

Некоторые целебные свойства граната объясняются высоким содержанием в нём марганца, необходимого для деятельности различных ферментов.

Чем опасен?

Противопоказан при гастрите с повышенной кислотностью желудочного сока. Кислый гранатовый сок перед употреблением лучше разбавить водой, что не вредить эмали зубов и не вызывать раздражение слизистой желудка.

На зернистый плод у детей аллергия проявляется в покраснениях кожи, кашле, одышке и даже судорогах мышц. Ребёнок может чувствовать головокружение и тошноту.

Приучать к фрукту стоит после первого года жизни, начиная с сока сладких сортов. В целом виде гранат можно предлагать только детям старше 3 лет, когда ребята способны хорошо прожевать косточки.

Сок граната нужно вводить в рацион постепенно, по одной чайной ложке в день, разбавив водой. Лучше остановиться на свежевыжатом соке. Негативную реакцию могут вызвать красители и консерванты в магазинной упаковке.

Выбираем и храним

На поверхности плодов не должно быть сажистого налёта, вызванного болезнетворными грибками. При температуре 1–2 °С и влажности воздуха до 90 % зрелые плоды хранятся до 6 месяцев. При нулевой температуре и влажности до 85 % лежат до 7 месяцев. А вот при отрицательных температурах повреждается съедобная часть.

Хурма восточная

Древнейшее плодовое растение Китая, где и сегодня растёт более 2 000 сортов. В Европу хурму привезли в середине XVIII века сначала во Францию, а потом и в другие средиземноморские страны.

Раннеспелые сорта в условиях Средней Азии созревают в начале сентября, а на Кавказе отлично прижились среднеспелые и позднеспелые сорта. Жители Кавказа различает обычную хурму и так называемые корольки. Последние можно употреблять в пищу до наступления полной зрелости, когда они ещё твёрдые, окраска бледная, а мякоть, хотя плотная, довольно сладкая и без вяжущего вкуса. Именно такой сорт больше всего нравится не только детям, но и взрослым.

А к обычной хурме относят плоды, которые пока не покраснели и не стали мягкими, есть

практически невозможно – сильные вяжущие свойства буквально сводят рот. В зрелом виде такую хурму перевозить крайне сложно, поэтому чаще сорт потребляется только в местах выращивания местным населением.

Чем богат?

Энергетическая ценность 100 г съедобной части плодов – 56–78 калорий. В ней содержится 16,3–21,8 % сухих веществ, 0,6–0,8 % белка, 0,2–2,4 % жира, 1,2–1,9 % клетчатки.

Пищевая ценность плодов определяется высоким содержанием сахаров, преимущественно глюкозы и фруктозы. Отличительная особенность хурмы – очень низкая кислотность.

Минеральный состав представлен кальцием, фосфором, железом, натрием, йодом, калием.

Витаминный комплекс состоит из витаминов С, В1, В2, В5, В-каротина.

Целебные свойства

Зрелые плоды обладают вяжущим, тонизирующим, противовоспалительным, антисептическим действием. Рекомендуется при гиповитаминозах из-за достаточно большого комплекса витаминов.

Витамин А и В–каротин улучшают кровоснабжение глазной сетчатки, предотвращая близорукость и «куриную слепоту». Особенно полезно давать этот продукт детям-школьникам.

Хурму используют при заболеваниях десен и как средство от кашля.

А благодаря веществу танину, обладающему вяжущими свойствами, сушеные плоды хурмы добавляют в жидкую рисовую кашу при поносах у детей.

Чем опасен?

Аллергия на хурму проявляется в виде кашля, першения в горле и повышенной слезоточивости. Эти симптомы легко спутать с простудой и вместе с тем позволить аллергии принять более сложную форму.

Хурмы нельзя есть много: растительные волокна и танины (из-за которых хурма обладает вяжущими и дубильными свойствами) кислой среде желудка полимеризируются и способствуют образованию сгустка, который не переваривается желудком. Попадая из

желудка в кишечник, сгусток может вызвать кишечную непроходимость.

Кроме того, хурму нельзя употреблять диабетикам из-за высокого содержания сахаров, преимущественно глюкозы и фруктозы (доходит до ¼ части плода).

Первое знакомство

Фруктом можно угощать ребёнка только с 3 лет, а если есть проблемы с желудком, то не раньше 5: в раннем возрасте пищеварительная система не способна справляться с вяжущими и дубильными свойствами хурмы, что может привести к запорам.

Выбираем и храним

Спелый плод имеет ровный оранжевый окрас. Старайтесь выбирать не слишком мягкую, но и не слишком твердую хурму с кожурой без повреждений.

Лучшим способом хранения считается замораживание, если фрукт слишком вяжет во рту. При температуре 0–2 °С и влажности воздуха 80-90 % хранится три месяца.

Ананас

Самое популярное плодовое растение тропиков родом из Южной Америки. Лучшими сортами считаются кайенна (самый старый и распространённый сорт), красный испанский (с кисловатой на вкус мякотью) и куин (раннеспелый сорт).

Чем богат?

Энергетическая ценность 100 г мякоти – 47–52 ккал.

Мякоть составляет до 70 % массы плода, кожура – 20–25 %, коронка 4–6 %, ось плода – 4–6 %. Сока в ананасе до 80 %.

Также плоды содержат калий, кальций, магний, фосфор, железо, медь, йод и марганец.

В мякоти витамины С, В1, В2, В5, В-каратин.

Целебные свойства

Только с конца 50-х годов XX века стали выявлять полезные свойства продукта. Сейчас ананас считают королём диетических фруктов. Благодаря бромелину, который содержится в свежем фрукте, лучше усваивается белок и сжигается лишний вес. В консервированном виде у ананаса такого воздействия нет.

Эффективен ананас при лечении бронхита, пневмонии, инфекционных заболеваний. Бромелин разжижает слизь в горле, уменьшает отёк слизистых горла и носа.

Лимонная и аскорбиновая кислота, высокое содержание витамина С, содержащееся в продукте, отлично помогают при простудных заболеваниях.

Чем опасен?

Врачи отмечают высокую аллергенность продукта. Ананас вызывает сильные покраснения и зуд, отек гортани, затрудненное дыхание и кашель. Нельзя его есть и при гастрите, так как продукт повышает кислотность желудочного сока.

Если говорить о свежем фрукте, вредное воздействие связано с концентрацией фруктовых кислот и эфирных масел. Если хотите взять консервы, обращайте внимание на способ консервации. Если ананас в собственном соку, то продукт сохранит витамины и большинство полезных веществ. А если ананас в сахарном сиропе, то такой продукт в большей степени просто приятен на вкус из-за большого количества сахара. А вот бромелин в любом случае не сохранится: он разрушится во время термической обработки.

Первое знакомство

Такую экзотику лучше вводить в рацион детей после 3 лет. Вводите продукт в рацион детей постепенно и в маленьких количествах, чтобы отслеживать реакцию организма. Лучше всего начинать со свежевыжатого сока ананаса, разбавив концентрацию кипячёной водой.

Выбираем и храним

При покупке обращайте внимание на те плоды, у которых есть листья яркого зелёного цвета. Показателем зрелости служит сладкий запах, вызывающий приятные ощущения.

Купленный ананас лучше держать при комнатной температуре – так фрукт будет лучше сохранять аромат. Зрелые плоды хранят не более 10–12 дней. В плёночном пакете с дырочками в комнате его не стоит держать более 2–3 дней, а во фруктовом отделении холодильника – не более 7 дней.

Начинаем пробовать: общие правила

Приучить ребёнка к миру экзотики не составляет сложности: фрукты приятны на вкус, и дети с удовольствием съедают свою порцию. Обращайте внимание на страну-производителя. Один и тот же фрукт разного сорта может дать разный результат. Например, мандарин, выращенный на юге России, может быть безобидными, в то время как привезённый из Средиземья – вызовет зуд и покраснения.

Аллергию у ребёнка может спровоцировать не сам заморский плод, а то, сколько и чем его обрабатывали перед тем, как предложить покупателю. Чем меньше времени тратится на дорогу при доставке фрукта, тем меньше будет химической обработки. Товары из Абхазии, Азербайджана, Молдовы считаются для белорусского рынка «чище» и натуральнее, чем, к примеру, из Турции.

Рецепты с экзотическими фруктами для детского праздничного стола

Десерт с мандаринами и шоколадом

Для блюда потребуется:

йогурт (натуральный без добавок) – 200 г; шоколад белый – 200 г; сливки (20%-ные) – 120 г; мандарин; шоколад темный (для украшения).

Приготовление:

Белый шоколад поломать, растопить в сливках на водяной бане. Дать остыть.

Добавить йогурт.

Консистенция у крема будет немного жидковатой. Поставить крем в холод. После этого он будет немного гуще.

Мандарины очистить от кожуры. Разделить на дольки и убрать белые прожилки, насколько это возможно. Брать дольки только без косточек.

В креманку выложить крем (пару чайных ложек), сверху дольки мандаринов. Так чередовать крем и дольки до самого верху.

Украсить десерт тертым шоколадом.

Десерт из тыквы с апельсином

Для блюда потребуется:

300 г тыквы (очищенной); 4 апельсина; сахар (по вкусу).

Приготовление:

Апельсины и тыкву помыть.

Тыкву почистить, нарезать тонкими кусочками, запечь в духовке до готовности.

Из апельсинов отжать сок.

Запеченную тыкву измельчить в блендере, добавив немного воды.

Смешать получившееся тыквенное пюре с апельсиновым соком, добавить сахар (лучше коричневый) по вкусу.

Получится густая пюреобразная масса, которую можно кушать сразу, выложив в красивые креманки.

Можно развести водой и пить, как сок с мякотью.

Можно подавать с мороженым.

Можно приготовить кисель.

Можно из этой массы приготовить полезные желейные конфеты. Для этого в 100 мл воды добавить 3 ст. ложки сахара, 2 неполных ч. ложки агар-агара, размешать, довести до кипения, немного проварить до загустения. Добавить тыквенно-апельсиновую массу, размешать, разлить по формочкам и поставить на холод.

Получаются яркие конфеты, в которых витамины сохраняются практически полностью.

Маффины с апельсином

Для блюда потребуется:

1 стакан молока; 100 граммов сока апельсина; 100 граммов сметаны; 2 яйца; 200 граммов сливочного масла; 3,5 стакана муки; 1 стакан сахара; 1 щепотка соли; 1 щепотка соды; 1 крупный апельсин или 2 средних.

Приготовление:

Апельсин вымыть и обсушить. Аккуратно снять цедру.

Выжать сок.

Для приготовления теста взбить яйца с сахаром, соком, молоком, сметаной и сливочным маслом. Отдельно соединить просеянную муку с разрыхлителем и солью. Выложить в ми-

сочку небольшими порциями и продолжать взбивать.

Добавить в конце в тесто немного цедры и еще раз перемешать.

Подготовить формочки, удобнее всего использовать бумажные. Выложить тесто в формы и отправить в разогретую духовку. Выпекать около 25 минут при средней температуре.

Пока маффины с апельсином выпекаются, можно заняться глазурью. Для этого соединить немного сока с сахаром и цедрой.

Обильно полить глазурью готовые и подстывшие маффины и можно подавать их к столу.

Слойки с ананасом

Для блюда потребуется:

250 граммов творога 9%-ного; 150 граммов сливочного масла; 160 граммов сахара; щепотка ванилина; 250 граммов муки; 24 кольца ананаса консервированного; 1 яйцо; 2 ст. ложки сахарной пудры.

Приготовление:

Подготовить все необходимые продукты. Масло заранее достать из холодильника: оно должно стать мягким. С консервированного ананаса слить сироп, обсушить.

Масло и творог взбить блендером, добавить сахар и ванилин, взбить.

Добавить муку, разрыхлитель и замесить мягкое, не липнущее к рукам тесто.

Поставить тесто в холодильник на 30 минут.

Тесто разделить на 4 части.

Раскатать часть в тонкий пласт, толщиной 3–4 мм. Вырубить кружки, равные по диаметру ананасовым кольцам, разместить их на пергаменте для выпечки.

Сухие ананасы положить на кружки теста.

Поставить печенье выпекаться в разогретую до 180 °С духовку на 20 минут.

По готовности остудить и сверху посыпать сахарной пудрой.

Самбук из хурмы

Для блюда потребуется:

1–2 шт. спелой хурмы; 1 яичный белок; 1/2 ч. л. желатина; 2 ст. ложки воды; 2 ст. ложки сахара; 2 ст. ложки сока лимона.

Приготовление:

В глубокую чашку и насыпать желатин, добавить горячую воду и хорошенько размешать.

Хурму помыть, удалить кожуру. При помощи блендера взбить в однородную массу.

Взбить белки вместе с сахаром до плотной массы, постепенно вводя лимонный сок.

Добавить набухший желатин к взбитой хурме. Частями ввести взбитые белки, постоянно помешивая.

Разлить по креманкам и убрать в холодильник на пару часов.

Перед подачей самбук из хурмы украсить нарезанными дольками хурмы.

Овсянка с гранатовым соком и творогом

Для блюда потребуется:

300 г овсяных хлопьев (не быстрого приготовления); 1–2 ст. ложки коричневого сахара; 300 мл гранатового сока; 300 г творога; 200 г ягод или фруктов, нарезанных кубиками.

Приготовление:

Овсяные хлопья залить гранатовым соком, добавить сахар и варить на медленном огне до готовности, время от времени помешивая.

Перемешать овсянку с творогом, добавить ягоды или фрукты и подавать на стол.

(По материалам специализированных кулинарных интернет-порталов: vegetarianrecept.ru, povarenok.ru, povar.ru, gastronom.ru)

Рациональность, функциональность и домашний уют в воспитании ребенка

В последнее время понятие домашнего уюта все больше подменяется рациональностью и функциональностью. Ускоряющийся с каждым днем темп жизни предполагает уменьшение времени на домашние дела, что приводит нередко к отказу от домашнего уюта в пользу нарочитой простоты и функциональности обстановки дома или квартиры. С одной стороны, такое положение вещей вполне оправдано и даже удобно для многих семей, особенно для тех, где женщина работает и работает напряженно. В этом случае уборка квартиры и поддержание в ней определенного уюта становится довольно существенной нагрузкой, от которой приходится отказываться в пользу финансового благополучия, а также по ряду других мотивов.
Но есть и другая сторона этой медали, которую редко рассматривают, когда вперед выходят финансы, самоопределение, увеличение физической нагрузки и прочее.

ЭЛЬВИРА ВАШКЕВИЧ,
психолог

Для чего нужен уют в доме

Обычно, отвечая на этот вопрос, говорят, что уют нужен для красоты. Уютный дом – красивый дом. Однако, это просто путаница. В уютном доме может быть и вовсе не так красиво, по крайней мере, с точки зрения гостей. Для хозяев – все в полном порядке, а вот гости могут посчитать их уют совсем даже несимпатичным, более того – непригодным для нормальной жизни.

Так что вопрос красоты можно сразу отставить в сторону. Она не имеет к уюту ни малейшего отношения.

Точно так же не имеет отношения к уюту удобство. Обычное утилитарное удобство, когда есть где разместить вещи и выспаться ночью, это – не уют.

Уют – это наша защита от внешнего мира, спокойствие и гармония, которые мы получаем, стабильность, которую ощущаем.

Уютный дом необходим каждому, без этого невозможен не только полноценный отдых, но даже и полноценная жизнь.

Мой дом – моя крепость

Недаром дом называли собственной крепостью во все времена, начиная от пещер. Не обязательно было иметь собственный замок с ограждающим рвом, наполненным крокодилами, чтобы ощущать себя защищенным от внешней угрозы. Достаточно было простой хижины, куда не доносились бы так явно звуки внешнего мира. Пришел, значит, рыцарь домой, сбросил с себя всю железную сбрую, и постарался забыть в тиши и уюте своего дома о том, что завтра с утра вновь нужно напяливать на себя все эти металлические тазики и остальное «кухонное оборудование», тащиться куда-то с мечом наперевес… Но дома – никаких тазиков, никаких мечей! Даже кухня отделена от жилых комнат на как можно большее расстояние: чтобы не напоминать лишний раз господину рыцарю о его рыцарских дневных трудах. С целью создания уюта, между прочим!

Странно, но тем не менее именно уют являлся с давних времен первым показателем «моей крепости». И чем более уютен был дом, тем прочнее была «крепость». Различные мелочи, создающие уют в доме, являются на самом деле кирпичиками в «крепостной стене», которая отделяет внешний мир от внутреннего, защищает обитателей дома от стрессов и разнообразных угроз.

Уютный дом особенно необходим детям, ведь они в наибольшей степени нуждаются в спокойствии и стабильности окружающего мира.

Для чего детям домашний уют

Казалось бы, что именно дети в наименьшей степени нуждаются в домашнем уюте. Их жизнь несется с огромной скоростью, и им, на первый взгляд, не до таких мелочей, как уют. Однако, все с точностью до наоборот.

Мир ребенка – новенький, только с иголочки, полон массы неизвестных вещей, которые необходимо узнать. Жизнь ребенка – это познание, не прекращающаяся ни на секунду школа, в которой он узнает окружающий мир. И этот мир нестабилен, ведь ребенок, в силу своего незнания, еще не способен к прогнозам, он не представляет, что несет будущее – кроме, разумеется, того, что ему сказали взрослые («Подрастешь немного – пойдешь в школу», «Через неделю пойдем в гости», «Летом поедем к бабушке в деревню» и так далее).

Взрослым детские проблемы кажутся не стоящими и выеденного яйца. Малыш плачет из-за того, что у него не получаются куличики? Какая мелочь! Но дело в том, что для малыша это совсем не мелочь, и оплакивает он вовсе не рассыпающийся песок. Просто раз не получаются куличики, значит, в его картине мира имеются существенные пробелы, а эта мысль ведет к неприятному следствию: он не слишком хорошо приспособлен к выживанию. И малыш плачет, потому что ему страшно. Жить в плохо известном мире вообще страшновато, ну а если в этой жизни еще и что-то не клеится…

Именно поэтому ребенок гораздо больше взрослого человека нуждается в уюте. Ему необходимо нечто известное и неизменное в меняющемся и незнакомом мире, ему необходима стабильность, потому что она является защитой, броней, крепостью.

Уют для ребенка – это еще и показатель любви к нему родителей, а любовь, соответственно, гарант его выживаемости, ведь ребенок очень зависим: в начале своей жизни он полностью зависит от родителей и, соответственно, их любви к нему, по мере роста эта зависимость уменьшается, но не исчезает полностью.

Уют для ребенка – это не роскошь, но жизненная необходимость, обеспечивающая ему душевный комфорт.

Как создать уют в доме

Уют – это понятие в основном субъективное, иначе и быть не может. Ведь каждый человек индивидуален, следовательно, ему нужны

совершенно уникальные, индивидуальные способы создания уюта, то есть, гармоничной, комфортной, приятной и – главное – защищенной атмосферы.

Случается, что понятие уюта связывается накрепко с определенными вещами. К примеру, требуется круглый стол, покрытый плюшевой скатертью с кистями. Остальные предметы обстановки могут оказаться совершенно несущественными, а вот такой стол – необходимая составляющая. Обычно подобные «уютные предметы» мы выносим из детства. Так что, предлагая ребенку определенный дизайн квартиры, подумайте: что из этого он пожелает захватить с собой во взрослую жизнь.

Но кроме индивидуальных существуют еще и общие понятия, которые практически для каждого человека связываются с понятием уюта. Это – основа, фундамент, на котором и располагается персональный уют.

Итак, для создания уюта потребуются:

- Отсутствие острых углов.
- Теплые цвета мебели, стен и так далее (холодные не ассоциируются с защитой).
- Натуральные материалы в интерьере (дерево, текстиль и тому подобное).
- Подушки на диванах и креслах.
- Пуфики.
- Семейные фотографии на стенах или/и в рамках на корпусной мебели.
- Как можно больше комнатных растений.

Для чего нужны элементы уюта

Все вышеуказанные элементы, способствующие созданию домашнего уюта, необходимы практически каждому человеку, но особенно – детям. Так, ***семейные фотографии для детей – это не просто симпатичные картинки с изображениями близких, но подтверждение преемственности поколений и утверждение определенного стабильного жизненного порядка***. К примеру, семейный снимок маленькой мамы (или маленького папы) с родителями – это еще и доказательство того, что мама и папа тоже были маленькими, но вот, благополучно выросли, и все хорошо. И на подсознательном уровне ребенок успокаивается, перестает воспринимать свою «невзрослость», как трагедию, с которой нужно бороться.

Мягкая мебель, подушки, ковры, тканевые шторы и тому подобное – это старая добрая «соломка», которую каждый носил бы с собой в пакете, чтобы подкладывать в критические моменты жизни. Уютный дом уже снабжен такой «соломкой», она разложена в ключевых местах, чтобы смягчить падение, сделать его безболезненным.

Отсутствие острых углов – это тоже признак безопасности, и именно поэтому многие современные дизайны интерьера жилых помещений неприемлемы для детей: в них слишком много квадратного, пусть даже и безопасного, но на подсознательном уровне воспринимающегося, как сомнительное с точки зрения защищенности.

Теплые цвета – это тепло родного дома, и блестящие, отражающие поверхности, прохладные тона являются противоположностью родному теплу, и не очень хорошо воспринимаются с точки зрения уюта. Исключения составляют лишь кухни, санузлы и жаркие помещения (к примеру, такие, где часто бывает солнце, сильно прогревающиеся в летний период – комнаты под крышей, мансарды и прочее). В таких помещениях прохладность цвета компенсируется другими способами, к примеру, украшением стен в народном стиле (особенно хорошо для кухонь), либо рисунками и так далее.

Ну а комнатные растения всегда являлись признаком уюта. Цветы на подоконниках, деревца в больших горшках и тому подобное. Зеленый цвет рекомендуется для релаксации после тяжелого дня, считается, что он способствует оздоровлению организма. Так что живая зелень в интерьере – это непременная составляющая уюта.

Как видите, в создании уюта все достаточно просто: круглое, теплое и мягкое – во все времена ассоциировалось с уютом. Если вдуматься, то фактически мы имеем определенного рода возвращение в материнские объятия, где нет ничего острого и твердого,

где всегда тепло, мягко и надежно. Именно этого и требует любой человек от своего дома, именно это – «крепость» для каждого. Именно в этом нуждается каждый ребенок – вне зависимости от возраста.

Для уюта необходима еще одна вещь, точнее – одна позиция, которая может показаться странной на первый взгляд, но именно она придает неповторимость, делает интерьер уникальным:

Бесполезные вещи

Да-да, бесполезные вещи, которые, вообще-то, имеют определенную функциональную нагрузку, но без них в практическом плане вполне можно обойтись. К примеру, ажурные скатерти, салфетки, картины на стенах, вязаные пледы, деревья из бисера, коллекционные куклы, мягкие игрушки и прочее. Подобные вещи традиционно называют пылесборниками, и многие старательно от них избавляются. Нередко можно услышать, что «мелочи» в декоре не соответствуют последним трендам и прочее. Тем не менее, если эти мелочи что-то говорят самим хозяевам, если являются отражением их увлечений или мечтаний, то такие вещи должны присутствовать в интерьере для создания полноценного уюта. Не стоит слишком увлекаться модой и избавляться от того, что дорого для души, заменяя это тем, что сегодня называют актуальным. Тем более, что мода склонна изменяться с завидной регулярностью и достаточно высокой скоростью, а собственные вкусы, особенно в том, что касается уюта в доме, достаточно стабильны. И лучше следовать им, особенно, если в доме есть ребенок. Для ребенка стабильность гораздо важнее всех модных тенденций вместе взятых, а своего любимого плюшевого медвежонка он не отдаст ни за один сверхмодный антураж современности.

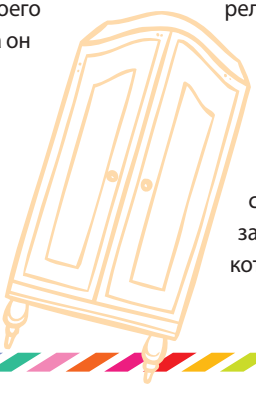
Индивидуальность

Мы уже говорили о том, как важна индивидуальность в создании домашнего уюта. Но необходимо заметить, что ребенку тоже хочется вложить частичку себя в свой уютный дом, иначе этот дом никогда не станет «его» домом. Поэтому рекомендуется использовать в оформлении интерьера разнообразные детские вещи, начиная от игрушек и заканчивая фотографиями. Особенно хороши фотографии в рамках на стенах, причем, это не обязательно фотографии ребенка, но и сделанные им снимки. Такое оформление не только придает определенную индивидуальность помещению, но и демонстрирует уважение к индивидуальности ребенка, что положительно сказывается на воспитательном процессе.

Аккуратность

Мы привыкаем к тому, что нужно тщательно убирать в доме, что все должно сверкать, нигде – ни пылинки, все – строго на своих местах. Однако, иногда забываем, что подобного рода подход больше годится для операционной, но не для уютного дома. Чистота – это одно, чистота необходима, и не стоит под предлогом создания уюта разводить в доме пауков. Но вот строгая аккуратность может разрушить все уютные построения, даже если соблюдены все правила, касающиеся цвета, мягкости и прочего.

Легкий беспорядок, возможность, слегка нарушая, менять выстроенную систему – это тоже необходимая составляющая уюта. Тем более, если речь идет о детях. Ребенок не может жить в музее, в раз и навсегда застывшем мире нескольких комнат. Его мир постоянно изменяется, и ребенок требует таких же изменений от своего дома. Не кардинальных, но иметь возможность переставить игрушки, книги, переложить диванные подушки в ином порядке, повесить на стену постер и тому подобное. Поэтому, желая создать по-настоящему уютный дом, не рекомендуется слишком активно настаивать на неизменности. В данном случае неизменность может оказаться заскорузлостью, а уют – навязанным, от которого хочется сбежать.



Как создать праздничное настроение? Идеи для семейных новогодних (и не только) вечеров

Каждый год, с приходом длинных зимних вечеров, мы мучаемся одним и тем же вопросом. Почему нет такого ощущения Нового года, как в детстве? Ответ очень даже прост! Просто тогда это самое настроение создавали нам наши родители. А теперь – мы сами родители. И новогоднее настроение наших детей теперь уже наша забота. Создать неповторимую атмосферу новогоднего праздника можно даже без особых затрат. А вот сделать её ещё и весёлой – это нужно постараться. Но и тут есть выход! Нужно просто найти то, что нравится именно вашей семье. Я лишь предложу несколько вариантов, которые можно использовать и на новогодней семейной вечеринке, и просто для оживления и создания настроения в семейные выходные.

ИРИНА ЩЕРБО,
психолог,
логопед

1 Зимняя викторина

Новогодние праздники приходят к нам зимой. И отметить первый день зимы – это хороший повод для семейного праздника в преддверии новогодних. А если повезет, можно будет отметить отдельно и первый снежный день. Собравшись за семейным обедом можно разыграть приз, например, самое холодное зимнее мороженное с мятой. Можно собрать вопросы про зиму и снег, растопить снежную крепость, чтобы отыскать ответ, а потом выйти и слепить снеговика, поиграть в снежки, а вернувшись, украсить дом снежинками и закончить викторину праздничным чаепитием.

2 Настольные игры

Когда совсем нет идей, а разнообразить досуг хочется, на помощь приходят они! Мы всей семьей любим настольные игры. Наши любимые «Свинтус», «Дабль», «Привидение» и «Соображарий». А вы играете в игры всей семьёй?

3 «Сказочный» магазин

Хотите попасть в сказку и добавить новогоднего настроения? Тогда все вместе отправляйтесь всей семьей в какой-нибудь большой магазин новогоднего антуража. Там можно пропасть на несколько часов и подарить ребёнку (да и взрослым) непередаваемые эмоции.

4 Зимние активные игры

Даже во время вечеринки все с удовольствием выберутся на каток, если нет снега – подойдет и крытый. Но если снег есть, можно организовать лыжную прогулку, а уж совместное построение и защита снежной крепости – это всегда отличная азартная забава.

5 Вечер желаний

Не знаю, как вы, а мы любим загадывать желания. И иногда на это выделяем отдельный день. Отличным времяпрепровождением как для семьи, так и компании друзей, будет мастер-класс по созданию карты желаний. Как её делать, можно почитать в интернете. Это очень увлекательно, а главное, желания действительно сбываются!

КАРТА ЖЕЛАНИЙ

Карта желаний – не пустое развлечение и не магическое баловство. Карта желаний – это психологический прием Ее создание помогает человеку сконцентрироваться на том, что важно, четко понять, чего хочется и сформировать этот образ в голове.
Карту нужно повесить на видном месте. Если часто смотреть на карту своих желаний, они начнет отпечатываться в подсознании, и человек даже неосознанно будет двигаться по направлению к цели.
ВАЖНО: оформить карту нужно таким образом, чтобы она нравилась. Можно использовать картинки, а можно просто ярко и красиво оформленный текст. Все зависит от того, как вам больше нравится и как человеку визуализировать свои желания.

6 Вечер предсказаний

Пока я не была замужем, на каждые святки я организовывала для своих подружек шуточный вечер предсказаний. Я наряжалась в костюм цыганки, и мы гадали. Бросали тапки, лили воск и проделывали другие народные гаданья. Это было очень весело. (К слову: всё сбылось…) Устроить такой вечер даже с шуточным вытаскиванием предсказаний на будущий год, поиском подсказки в твоём вопросе совсем не сложно, но вы точно его надолго запомните.

7 Кулинарный фестиваль

Вы когда-нибудь устраивали фуршет-дегустацию зимних чаёв, новогодних салатов или имбирных пряников? Добавьте к этому процесс совместного приготовления – и весь день будет обозначен темой, которая не оставит равнодушным никого.

Не любите готовить чай? Отправляйтесь на мастер-класс по росписи пряников или по изготовлению безалкогольного глинтвейна.

8 Зимнее караоке

Когда душа поёт, то можно устроить вечер караоке на зимнюю тему. Вы даже удивитесь, сколько песен можно найти на эту тему, а на новогоднюю и подавно. К счастью, микрофон для караоке продаётся почти на каждом шагу, а удовольствия и взрослым, и детям, он подарит массу.

9 Игры на креативное мышление и творческое начало

Кроме «настолок», можно играть в зимний «крокодил», рисовать совместные картины с закрытыми глазами, отгадывать зимние звуки, играть в «угадай мелодию». Любые творческие идеи под праздничным соусом можно реализовать в этот волшебный период!

По секрету…

…Но лично я, если честно, в этот период больше всего ценю тихие семейные вечера с новогодними фильмами, огоньками и мандаринами. Все вместе, под одним пледом! И кошка, мурлыкающая рядом. Конечно, всё вышеперечисленное у меня тоже бывает. Чаще всего после хорошей зимней прогулки мы готовим тематический обед, добавляем какие-то развлекательные маленькие мероприятия, а потом – совместный просмотр семейного фильма.

Настроение… Оно ведь в мелочах! А воспоминания – в тёплых чувствах, которые могут быть спровоцированы правильным настроением! Создавайте его!

Новогодние тренды с подиума Kids Fashion Days

Новый год уже на носу, а с ним и предпраздничные хлопоты! Чтобы снять с вас проблему выбора праздничного наряда для детей, мы подобрали самые горячие тренды #christmaslook с подиума Kids´ Fashion Days в рамках Belarus Fashion Week 2020. *(Организаторы: Белорусская палата моды и агентство PR и коммуникаций «Открытый подиум» во главе с Яниной Гончаровой.)*

By Vel

By Vel

Дом моды «Dolce Vita»

Рюши и перья

Если вы запланировали поход с детьми на новогодний утренник, обратите внимание на платья брендов By Vel и Dolce Vita. Пышные платья с обилием рюш и перьев сделают каждую девочку принцессой! Выбирайте нестандартные цвета: фиолетовый, темно-зеленый и оранжевый, а также не забудьте про главный цвет 2020 года по версии Pantone – классический синий.

Baybardina

Металлик

Блестки и пайетки стали неотъемлемыми атрибутами Нового года, ведь всем хочется сиять и блистать в самую долгожданную ночь года. Уже не один сезон на мировых подиумах дизайнеры представляют образы из металлизированной ткани в различных цветовых вариациях. В этом сезоне идеальные праздничные наряды представил бренд Baybardina. В коллекции можно найти брюки и платья цвета металлик в сочетании с красными и черными деталями.

Kudrina

Viq&Vicky

Яркие пальто

Новый год – это не только праздничный стол, но и прогулка к главной елке и запуск фейерверков! Чтобы выглядеть нарядно и красиво даже в верхней одежде, выберите пальто необычного яркого цвета. Дизайнеры представили модели небесно-голубого, нежно розового и даже золотого цветов. А также лайфхак от стилистов: завяжите на пояс поверх пальто контрастный ремень с красивой пряжкой.

Viq&Vicky

Panda Kids

Белый total look

Monolook – всегда беспроигрышный вариант для праздников. В числе самых популярных цветов для однотонных образов – белый цвет и его оттенки. Идеальные белоснежные платья можно найти в новой коллекции бренда Panda kids. А чтобы сделать образ по-настоящему сказочным, добавьте серебристые акценты (ремень, туфли, браслеты и заколки для волос).

Makavka

Mirdada

Кружево

Кружево – это бесспорная классика! Кружевное платье смотрится нежно и мило, его можно будет носить и после Нового года на школьные линейки и Дни рождения друзей. Если вы хотите выбрать более необычный вариант, то бренд Makavka предлагает кружевные костюмы, а мы рекомендуем сочетать различные узоры кружева в одном образе.

Текст и фото предоставлены для Bambini агентством PR и коммуникаций «Открытый подиум».

Арт-Фото

Made in Belarus

ФОТОГРАФ

Инна Дубровская

Творческие курсы «Иллюстратор-сказочник»

для детей 6-11 лет

Блок-курс 1:
«Создаем книгу с картинками»

Учимся вникать в суть прочитанного на примере замечательных сказок, пробуем иллюстрировать их в разных ИЗО-техниках.

Блок-курс 2:
«Пишем и рисуем сказку»

Примеряем на себя роль сочинителя-сказочника, будим в себе творческое начало, учимся творить и сотрудничать одновременно.

Блок-курс 3:
«Сказки с погружением»

Смотрим, слушаем про природу страны и национальные особенности народности, иллюстрируем сказки с национальным колоритом.

Блок-курс 4:
«Пишем мини-сказки»

Сочиняем сказочные миниатюры и иллюстрируем их в разных техниках.

Блок-курс 5:
«Ствараем кнігу з малюнкамі»

Творчы курс на беларускай мове.

Организаторы:
редакция журнала для родителей «Bambini», издательство «Monlitera»

Bambini

Мон Литера
ИЗДАТЕЛЬСТВО «Мон литера»

После каждого блока-курса на память у детей останется настоящая книга с их творческой работой.

Занятия проходят в г. Минске в замечательной атмосфере библиотек по адресам:
ул. Калиновского, 55 (библиотека № 18), бульвар Шевченко, 15 (библиотека № 10).
Вопросы и запись по телефону: +37529 **703 70 80**.
О нас в сетях: **kursy_bambini**

МЁЛЛЕР

НАТУРАЛЬНЫЙ РЫБИЙ ЖИР из Норвегии

ПЕТЕР МЕЛЛЕР
ОСНОВАНО В 1854

- Источник **Омега-3** и витаминов **А, Д, Е**
- **Рекомендован детям с 4-х лет и взрослым**
- Помогает сохранить здоровье
- Приятный на вкус

БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНАЯ ДОБАВКА К ПИЩЕ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ.

Рыбий жир Меллер. Не является лекарственным средством. Не предназначен для лечения заболеваний. Имеются противопоказания.
Производитель Orkla Health AS at Peter Mollers vei 13, 0585, Осло, Норвегия. На правах рекламы.