

Мама и дитя

Гармония счастья



Специальная рубрика: Здоровый ребёнок



Сила изнутри
для увлекательных
открытий вместе

Товар сертифицирован. Реклама.



Ваш малыш ежедневно совершает новые открытия.

Благодаря Вашей заботе и правильному питанию он сможет вырасти сильным и здоровым. Friso Gold 3 поможет растущему ребенку обеспечивать его потребности в питании, а Вам – наслаждаться материнством.

Friso Gold 3 содержит:

- ♥ DHA и ARA: необходимый строительный материал для развития мозга
- ♥ Нуклеотиды: пищевые вещества, помогающие укреплению иммунной системы
- ♥ Пребиотики: натуральные пищевые волокна для комфортного пищеварения
- ♥ Пробиотики: полезные бактерии, поддерживающие здоровую микрофлору
- ♥ Селен и Цинк: важные иммунонутриенты



Горячая линия Friso в РБ: (017) 287-82-20



www.friso.com.ru

Важное примечание: Лучшее питание для Вашего малыша - грудное молоко! Проконсультируйтесь со специалистом перед принятием решения об искусственном вскармливании. Friso Gold 3 - сухой молочный напиток для детей старше 1 года.



DHA
+
Пребиотики

Выбор заботливых родителей



Горячая линия Friso: 8 017 287-82-20
Instagram: frisobelarus

*Ваш малыш ежедневно совершает новые открытия...
Благодаря Вашей заботе и правильному питанию
он сможет вырасти сильным и здоровым.*

Познаем мир вместе  Friso

Молочный напиток Friso 3 поможет обеспечить малыша старше 1 года необходимыми питательными веществами и укрепить иммунитет, а Вам – насладиться бесценными моментами общения с малышом.

Важное примечание: лучшее питание для Вашего малыша — грудное молоко. Перед принятием решения об искусственном вскармливании проконсультируйтесь с педиатром. Сухой молочный напиток Friso 3 предназначен для детей с 1 года до 3 лет.

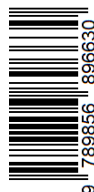


Ольга Ходырева
редактор

В чем заключается материнское счастье? Счастье — это когда есть маленькое чудо с твоими глазами! Чудо, которое улыбается тебе беззубой улыбкой и любит тебя просто за то, что ты мама! Счастье — это улыбка ребенка, обращенная к вам, это первый лепет, огромное количество объятий. Мы дарим детям жизнь, а они наш смысл. Ведь самое главное в жизни — это иметь счастливую семью, любящего мужа, домашний уют. Это детский смех, который вас будит по утрам. Это топот детских ножек. Это вкусный ужин. Это родная рука во время трудностей. Это поддержка. Это любовь. Это уважение. Это счастье. Это семья. А семья — самое теплое место на Земле...

Мы рады представить Вашему вниманию очередной выпуск каталога «Мама и дитя». В новом выпуске каталога мы решили посвятить не только здоровью малыша, но и проблемам воспитания детей и взаимоотношениям между детьми и родителями. Надеемся Вы сможете найти в нашем каталоге много новой и полезной для себя информации.

Справочное издание «Мама и дитя». Информационно-справочный каталог выпуск № 4.
Главный редактор: И.Н. Макаренко. Ответственный за выпуск: О.С. Ходырева.
Компьютерная верстка, дизайн: М.И. Шалалуха, Е.О. Костень.
Подписано в печать 15.01.2021. Формат 60х90 1/8. Бумага мелованная. Печать офсетная.
Усл.печ. л. 3,20. Уч.-изд. л. 2,77. Тираж 5000 экз. (1-й з-д 1-1000). Заказ № 29/11.
ККУП «Витебский областной центр маркетинга» Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя, распространителя печатных изданий №1-371 от 20.06.2014. Проезд Гоголя, 5, 210015, г. Витебск,
тел./факс: +375 212 24-63-16.
e-mail: vcpm74@mail.ru, www.marketvit.by, etpvit.by.
ООО «Капитал Принт» свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя, распространителя печатных изданий № 2/181 от 4.11.2015. Ул. Скорины, 40/215, г. Минск.
ISBN 978-985-6896-63-0
© Коммунальное консалтинговое унитарное предприятие «Витебский областной центр маркетинга»



Содержание

- 4 ДЕТИ - НАША ЦЕННОСТЬ
- 5 ЗДОРОВЫЙ РЕБЕНОК
- 24 3 СОСТАВЛЯЮЩИЕ СЧАСТЬЯ:
1. САМОПОЗНАНИЕ
И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ
- 28 2. САМОРЕАЛИЗАЦИЯ
- 34 3. ВНУТРЕННЯЯ ГАРМОНИЯ
- 46 РУБРИКА ОТ РЕДАКТОРА
- 53 НЕДЕТСКИЙ ВОПРОС
- 59 СПРАВОЧНИК
ДЕТСКИХ УЧРЕЖДЕНИЙ
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ



На обложке: Артур и Евгения
Томашевы с дочерью Есением
Фотограф: Валерия Касперова



Витебский ювелир

ИЗГОТОВЛЕНИЕ И РЕМОНТ ЮВЕЛИРНЫХ ИЗДЕЛИЙ

г. Витебск, ул. Правды, 46, комн. 4
ул. Ленина, 26 (ТЦ «Марко-Сити»), уровень -1, пав. 10А

+375 212 62-66-55, +375 212 62-66-67,
+375 29 593-07-80, +375 44 573-37-80

www.vitebskuvelir.by



ГАЛИНА ПУЗАНОВА

главный врач учреждения
здравоохранения
«Витебский областной
детский клинический центр»

Дети являются главной ценностью семьи, государства, его естественным трудовым, интеллектуальным, стратегическим и репродуктивным резервом. Дети — это наше счастье, счастье родителей и общества, наше настоящее и наше будущее.

Уровень здоровья в детском возрасте определяет трудовой и интеллектуальный потенциал, продолжительность и качество жизни человека в последующем.

Вложения материальных и интеллектуальных ресурсов в медицинское обслуживание и сохранение жизни и здоровья детей, увеличение рождаемости экономически выгодно для общества и дает огромный социальный, а так же экономический эффект для теперешних и будущих поколений.

Любите вашего ребенка таким, какой он есть, и забудьте о качествах, которых у него нет. Ребенок, которого любят и уважают таким, какой он есть, вырастает человеком, уверенным в своих силах и любящим жизнь. Он всегда сможет наиболее полно использовать свои умственные и физические способности и наилучшим образом воспользоваться возможностями, предоставляемыми ему жизнью. Если родители постоянно дают ему почувствовать, что в нем все не так, как надо, то он вырастет человеком, неуверенным в себе, он никогда не сможет в полной мере воспользоваться заложенными в нем в большей или меньшей мере умом, талантами или физической привлекательностью.

Каждому ребенку жизненно необходимо, чтобы его ласкали, улыбались ему, разговаривали и играли с ним, любили его и были с ним нежны. Он нуждается в этом не меньше, чем в витаминах и калориях. Именно это научит его любить других людей и наслаждаться жизнью. Ребенок, которому не хватает любви и ласки, вырастет холодным и неотзывчивым.

Надеемся, что наши полезные советы, собранные в каталоге, помогут мамам и папам в жизни. Ведь чтобы любимый малыш вырос полноценным человеком, родителями необходимо, приложить очень много сил.

НАШИ ЭКСПЕРТЫ:



ИРИНА ЩИПАНОВА
врач-педиатр
участковый УЗ «ВОДКЦ»



ОКСАНА ТКАЧЁНОК
врач-офтальмолог
педиатрического
отделения УЗ «ВОДКЦ»



ИРИНА ГРИБОВСКАЯ
врач-педиатр,
заведующая кабинетом
по иммунопрофилактике
ОКДП УЗ «ВОДКЦ»



ТАТЬЯНА ШАБАНОВА
учитель-дефектолог
УЗ «ВОДКЦ»



ОЛЬГА ЧУБАРОВА
врач-педиатр
подростковый
УЗ «ВОДКЦ»



КАРИНА САРАЕВА
акушер-гинеколог
УЗ «ВОДКЦ»



[www.vk.com/mama_ditya](https://vk.com/mama_ditya)
сообщество
каталога «Мама и дитя»
«ВКонтакте»



www.marketvit.by
Коммунальное
консалтинговое унитарное
предприятие «Витебский
областной центр
маркетинга»

ОБ УЧРЕЖДЕНИИ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ «ВИТЕБСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ДЕТСКИЙ КЛИНИЧЕСКИЙ ЦЕНТР»



Областной детский клинический центр является головным медицинским учреждением педиатрической службы области и базой подготовки врачей и медицинских сестер.

Областной детский клинический центр обеспечивает оказание как амбулаторно-поликлинической, так и стационарной помощи детям начиная от рождения до 18 лет. В Витебской области проживает 208530 детей, из них в возрасте до 1 года более девяти тысяч.

Структура детского клинического центра представлена:

- детской областной клинической больницы коечным фондом 592 койки, работает 21 лечебно-диагностическое отделение;

- областной детской клинической поликлиники с 16-ю лечебно-диагностическими отделениями, в том числе областным консультативным отделением и шестью филиалами (5 детских поликлиник г. Витебска и детский оздоровительный центр «Радуга»).

В детской областной клинической поликлинике наряду с работой педиатрических отделений, хирургического, оториноларингологического, офтальмологического, неврологического осуществляют деятельность:

- **отделение медицинской реабилитации**, которое оснащено физиотерапевтической аппаратурой для проведения тепло-, электро-, све-

толечения, магнитотерапии, ингаляционной терапии, лазеротерапии, зал ЛФК, кабинеты массажа;

- **областной ресурсный центр раннего вмешательства** для оказания помощи детям от рождения до 3-х лет (и их семьям) с особыми потребностями в развитии ребенка и его адаптации в обществе;

- **центр репродуктивного здоровья молодежи**, в котором оказывается медико-психологическая помощь, в том числе подросткам, находящимся в кризисных психологических состояниях. *Консультирование молодежи проводят гинеколог, психолог, уролог. Работает «телефон доверия» 57-24-71;*

- **городской центр альтернативной вакцинопрофилактики;**

- **модельный центр профилактики детского травматизма;**

- **диагностические отделения.**

В составе областной детской клинической поликлиники работает консультативное отделение, выполняющее функцию областного консультативно-диагностического центра для детей Витебской области. Консультативный прием ведется по 14-ти врачебным специальностям. Все специалисты имеют высшую и первую квалификационные категории.

В областной детской клинической больнице ежегодно получают лечение более 19000 детей Витебской области, выполняется более 6000 оперативных вмешательств

(хирургия, урология, травматология, ортопедия, нейрохирургия, офтальмология, оториноларингология), осуществляется производство высокотехнологичных и сложных оперативных вмешательств, число и спектр которых ежегодно наращается.

Коллектив областного детского клинического центра насчитывает 1805 сотрудников, из них врачей — 364; медицинских сестер — 780.

В коллективе работает 2 доктора медицинских наук, 7 кандидатов медицинских наук. Категорийность врачебного персонала составляет 77%, в том числе 26,5% врачей имеют высшую категорию, 37% — первую категорию.

Тесная интеграция амбулаторно-поликлинической и стационарной медицинской помощи в учреждении здравоохранения «Витебский областной детский клинический центр» позволила максимально реализовать кадровый и научный потенциал, эффективно использовать дорогостоящее высокотехнологичное оборудование, обеспечить постоянное внедрение в практическую деятельность высокотехнологичных методов диагностики и лечения, и тем самым повысить доступность и качество оказания медицинской помощи детям.

Галина Пузанова,
главный врач УЗ «ВОДКЦ»

НОВОРОЖДЕННЫЙ РЕБЕНОК: ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ



ИРИНА ШИПАНОВА

врач-педиатр
участковый УЗ «ВОДКЦ»

Позади 9 месяцев беременности, роды и вот вы дома с долгожданным малышом. В голове тысяча вопросов, как и что делать. Первый месяц жизни ребенка, пожалуй, самый волнительный для родителей. Что же мама и папа должны знать в первую очередь, чтобы создать для своего новорожденного ребенка лучшие условия (новорожденным считается ребенок с момента рождения до 28 дня своей жизни).

УСЛОВИЯ И УХОД

Основы ухода за новорожденным ребенком достаточно просты. Квартира, в которую вы принесете новорожденного из роддома, должна быть чистой, хорошо проветренной. Старайтесь поддерживать температуру в районе 20-22 градусов, влажность воздуха — более 40 процентов. Помните, что ребенка лучше теплее одеть, чем держать его раздетым, но в душном и жарком помещении. У младенцев еще плохо развита терморегуляция, и они легко перегреваются.

• Своевременно меняйте подгузники. Если у новорожденного частый и жидкий стул, то можно использовать крем под подгузник для защиты нежной кожи. Регулярно устраивайте малышу воздушные ванны.



• Купать ребенка вы можете сразу, как вернулись из роддома. Начинайте купание с температуры воды 36-37 градусов, постепенно уменьшая ее до 30.

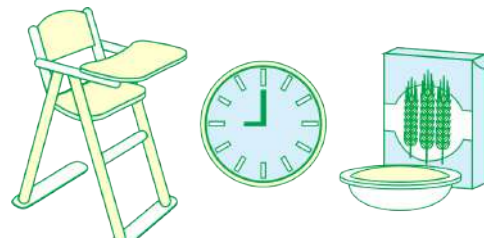
• По мере необходимости (раз в 5-10 дней) ребенку нужно стричь ногти. Для этого используйте специальные безопасные ножницы с закругленными концами, чтобы не поранить кожу малыша.

Не стригите ногти слишком коротко. Рекомендовано оставлять 1 миллиметр свободного края, форма ногтя — квадрат со слегка закругленными краями. При появлении покраснения или воспаления вокруг ногтя у ребенка, обязательно обратитесь к врачу.

КОРМЛЕНИЕ

Всемирная организация здравоохранения рекомендует грудное вскармливание до 2 лет. Правда, у женщины не всегда получается наладить лактацию. Вот что советует ВОЗ на самом начальном и самом важном этапе для успешного кормления грудью.

• Именно в первый месяц устанавливается лактация. Очень важно кормить малыша по требованию, а не по часам, как это было принято раньше.



• Помните, что главные факторы, которые говорят о том, хватает ребенку молока или нет — это прибавка в весе за месяц (нормой считается прибавка от 400 до 1200 граммов) и количество мочеиспусканий в сутки (не менее 12 раз).

ЕСЛИ НЕ СЛОЖИЛОСЬ С ГРУДНЫМ ВСКАРМЛИВАНИЕМ

Если так получилось, что кормить новорожденного ребенка грудью мама не может, на помощь придут искусственные смеси. Важ-

но выбрать качественную смесь, которая будет подходить вашему малышу. Обязательно посоветуйтесь с педиатром. Выбирайте смеси известных, проверенных марок, которые хорошо зарекомендовали себя. Самый лучший вариант — адаптированная молочная смесь. Она максимально приближена к составу грудного молока, легче усваивается. Обязательно смотрите на маркировку по возрасту и обращайте внимание на срок годности. Что касается введения смеси, то все рекомендации и дозировки подробно указаны на инструкции, следуйте ей.

СОН РЕБЕНКА

На первых месяцах жизни большую часть дня дети спят. Но не-

редко молодые родители сталкиваются с тем, что никак не могут укачать кричащего младенца. Есть несколько важных советов от консультантов по сну, которые помогут правильно организовать сон новорожденного ребенка.

- Убедитесь, что ребенок удобно одет: ему нигде ничего не давит, не жарко и не холодно.

- В комнате также должны быть комфортные условия для сна.

- Для новорожденного ребенка консультанты по сну рекомендуют создавать условия, максимально приближенные к внутриутробным. Сейчас продаются специальные коконы для новорожденных - в нем малыш находится в позе, близкой к той, в которой он был в мамином животе. Подобие кокона можно сделать самим.



- Следите за признаками усталости ребенка: как только вы поняли, что малыш хочет спать, приступайте к укладыванию. Важно, чтобы ребенок не переулялся.

ДЖУНГЛИ

ТЦ КОНТИНЕНТ, пав.136 (нижний уровень)

ЭЛЕКТРОННЫЕ КАЧЕЛИ

ПРЫГУНЫ

РАЗВИВАЮЩИЕ ИГРУШКИ
от 6 до 36 месяцев

РАЗВИВАЮЩИЕ ЦЕНТРЫ

ВЕСЫ ДЛЯ НОВОРОЖДЕННЫХ
и многое другое

+375 (33) 620-79-48

ПРОКАТ ДЕТСКИХ ТОВАРОВ

Jungly.by



КАК ПОДДЕРЖАТЬ ИММУНИТЕТ



ИРИНА ГРИБОВСКАЯ

врач-педиатр,
заведующая кабинетом
по иммунопрофилактике
ОКДП УЗ «ВОДКЦ»

Иммунитет — это система защиты от различных внешних и внутренних влияний, которые могут нарушить целостность организма, его слаженную работу. Дети рождаются со сформированным, но недозревшим (и полностью не обученным) иммунитетом. Поэтому важно, чтобы ребенок тренировал, обучал и развивал свой иммунитет уже с рождения. Для этого нужно, чтобы он знакомился с окружающей средой, получал от нее адекватные стимулы и одновременно с этим в его тело поступали все необходимые вещества для синтеза иммунных клеток и защитных соединений.

Чтобы тренировать свой иммунитет, дети должны болеть. Именно во время болезней организм учится правильно реагировать на различных возбудителей. Но болеть ребенок должен правильно, без затяжных эпизодов и перехода в хроническую форму.

В большинстве случаев родителям не стоит рьяно вмешиваться в формирование детского иммунитета и пытаться его повысить всевозможными средствами, обычно бывает достаточным активный и здоровый образ жизни и благоприятная атмосфера в семье. Для того, чтобы не пришлось восстанавливать иммунитет лучше с детства создать ребёнку «правильные» условия жизни: *наличие физической активности, правильное питание, закалывающие процедуры*, которые позволяют ему быть здоровым и легко сопротивляться любым болезням.

ПИТАНИЕ

В первые месяцы жизни малыша самое лучшее средство для укрепления иммунитета — грудное вскармливание. Следует помнить,

что максимальную защиту оно дает лишь в первые полгода. Дальнейшее кормление с точки зрения повышения иммунитета бесполезно.

Сформировать у ребенка привычку правильно питаться — это главный залог его здоровья.

Обогатите рацион кашами, которые содержат множество полезных микроэлементов и клетчатку, так же мясом и рыбой, богатых белком и фосфором. Важно, чтобы ребенок ел больше свежих фруктов и овощей, цельных злаков. Постарайтесь разнообразить его рацион такими продуктами (при отсутствии аллергии) как курага, чернослив, грейпфрут, изюм, ржаной хлеб, продуктами, содержащими витамин С. Естественные формы витаминов из пищи усваиваются гораздо лучше, чем из синтетических препаратов. В течение всего года обязательно включайте в рацион ребенка кисломолочные и ферментированные продукты. Пирог и конфеты замените сладкими фруктами, или, по крайней мере, выбирайте сладости, сделанные из натуральных подсластителей.

РЕЖИМ ДНЯ И ГРАФИК СНА

Многие родители не придают значения режиму дня и графику сна, считая их не такими важными, особенно, в летнее время. Но это стресс для организма, а он, как известно, подрывает иммунную защиту. Для того, чтобы детский иммунитет укреплялся, необходим четкий режим дня в будни и выходные, с обязательным достаточным временем сна. Кроме того, правильно подобранный режим поможет избежать сильного стресса, связанного с походами в садик и школу — ранними подъемами и сборами. Но для крепкого сна ребенок должен днем активно расходовать энергию, утомляться, и тогда ему будет проще засыпать. Сон усиливает иммунные клетки Т-лимфоциты, их способность приклеиваться к «больным» клеткам, уничтожать вирусы и таким образом противостоять инфекции.

Требования ко сну зависят от возраста: дошкольники (в возрасте 3-5 лет) должны получать от 10 до 13 часов, дети в возрасте от 6 до 13 лет должны получать от 9 до 11 ча-

сов, подросткам в возрасте 14-17 лет необходимо от 8 до 10 часов.

КАК МОЖНО ЧАЩЕ БЫТЬ НА УЛИЦЕ

Стоит уделять особое внимание прогулкам на свежем воздухе в любое время года. Поощряйте своих детей быть на улице как можно больше в течение всего года, не только из-за физической активности и свежего воздуха, насыщенного кислородом, но и для получения порции «солнечного витамина», известного как витамин D. Его низкие уровни могут формировать ряд заболеваний. Ведь витамин D помогает увеличить количество лейкоцитов, которые являются защитниками нашей иммунной системы.

ЗАКАЛИВАНИЕ

Закалённые дети в 3,5 раза реже болеют ОРЗ. Благодаря закаливанию мы тренируем иммунную систему ребёнка, способствуя ее адекватной реакции на различные факторы. Делать это надо постоянно, а не раз в год.

Начинать надо буквально с первых дней жизни. Температура в помещении 18-22°C (в зависимости от возраста).

Во время пеленания, массажа - воздушная ванна 5-15 минут в зависимости от возраста. Умывание при температуре воды 28°C, после года 16-20°C. Общая ванна при температуре воды 36-37°C продолжительностью 5-6 минут, с последующим (с 3-х месяцев) обливанием водой температурой 34-35°C, для детей после года температура для обливания 18-28°C.

С 6 месяцев сухие обтирания флаanelевой рукавичкой до слабого покраснения кожи в течение 7-10 дней,

далее - влажные обтирания водой температурой 35°C с постепенным снижением её до 30°C.

Запомните простую формулу: надевайте на активно двигающегося малыша на один слой одежды меньше, чем одето на вас. Помимо закаливания, это поможет избежать пропотевания ребёнка и, как следствие, его заболеваний.

Полезным для ребенка является хождение босиком. На подошвенной поверхности стоп имеется множество биологических активных точек, раздражение которых способствует повышению иммунитета. Зимой можно надеть ребенку носки.

Никакого самолечения антибиотиками. Избегайте антибиотиков без крайней необходимости, особенно, практикуя самолечение. Антибиотики не только уничтожают патогенные бактерии, но и истощают полезные бактерии в микрофлоре кишечника.

ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КЛИМАТ

Стресс - еще один злейший враг для иммунитета человека, поэтому ребенка следует ограждать от возможных возбудителей нервной системы.

ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ

Детям необходимы физические нагрузки, особенно те, что развивают опорно-двигательный аппарат и мускулатуру: плавание, легкая атлетика, единоборства.

В период подъема заболеваемости нужно соблюдать «правила респираторного этикета»: после посещения общественных мест

мыть руки и ополаскивать слизистые, для того, чтобы избежать заражения, во время чихания и кашля прикрывать рот (кашлять в локоть при отсутствии салфетки), избегать массового скопления людей. Научите детей регулярному мытью рук после чихания, кашля, прогулок на улице, общения с животными, перед едой и посещения туалета. Мытье рук теплой водой с мылом в течение не менее 20 секунд может удалить бактерии и вирусы и снизить вероятность легочных инфекций до 45%.

Не пропускайте прививки. Национальный календарь профилактических прививок предусматривает вакцинацию с рождения до зрелого возраста.

Также стоит делать прививку от гриппа для вашего ребенка ежегодно. Доказано: те, кто прививался против гриппа, реже болеют (в т. ч. и другими респираторными инфекциями) и легче переносят болезнь. Современные вакцины - инактивированные: это значит, что в них нет живого вируса и стать причиной болезни не могут.

В настоящее время ребенка можно дополнительно привить против ветряной оспы, пневмококковой, гемофильной инфекций. Это особенно важно для детей с хроническими заболеваниями, для детей с аллергией, заболеваниями крови и другими патологическими состояниями.

Соблюдая все эти правила, Вы можете быть уверены, что здоровье Вашего ребенка будет находиться под надежной защитой крепкого иммунитета!

МИР КРАСОК



ОКСАНА ТКАЧЁНОК

врач-офтальмолог
педиатрического
отделения УЗ «ВОДКЦ»

Если знать, как должно развиваться зрение у грудничка, можно вовремя заметить нарушения.

ВСЕ ПО-ДРУГОМУ

У новорожденных глаза на 3 мм короче (от носа к виску), чем у взрослых. А еще у грудничков относительно большие глазные яблоки, роговица толще, а белочная оболочка глаза тоньше, чем у их пап и мам, и почти круглый хрусталик. Из-за этого ребенок рождается дальзорким: острота зрения на первом году жизни составляет плюс 3-4 диоптрии.

У малышей роговица и конъюнктив (соединительная оболочка, покрывающая глаз снаружи и заднюю поверхность век) не так чувствительны, как у взрослого человека, поэтому он не чувствует, когда что-то попадает в глаз. Глазная щель узкая и соответствует размеру зрачка. Слезные железы еще не работают в полную силу, поэтому в первые дни жизни дети плачут без слез.

ПОСТЕПЕННОЕ РАЗВИТИЕ

0-1 месяц. Сразу после рождения ребенок различает лишь свет и тьму, через несколько дней уже видит мир, хотя и весьма расплывчато, как в тумане. Недельный малыш начинает реагировать на яркий свет, зажимывая глазки. В 2-3 недели грудничок может уже одновременно фокусировать взгляд на любом источнике света.

В это время у ребенка может появиться так называемое физиологическое косоглазие. Не пугайтесь, это вариант нормы, который связан с отсутствием бинокулярного зрения. Просто малыш еще не умеет использовать для зрения сразу оба глаза. Причем такое косоглазие непостоянное: то к носу, то к виску отклоняется то один, то другой глаз, но чаще глаза стоят ровно. Как правило, к 4 месяцам физиологическое косоглазие проходит. *При истинном же косоглазии чаще всего косит один глаз, причем в строго определенном направлении.* Ребенок может вообще не ставить глазки ровно. Такое косоглазие не проходит и со временем только усиливается. Подобные симптомы должны насторожить родителей и сподвигнуть их обратиться к офтальмологу за консультацией.

1 месяц. Ребенок начинает одновременно, примерно на 3-4 секунды, фиксировать взгляд на игрушке, расположенной в 30-40 см от него.

2-3 месяца. Малыш может дольше фиксировать взгляд на предмете и проследить взглядом за движущейся игрушкой. Он видит то, что расположено на расстоянии 1 м от него и чуть дальше, начинает узнавать близких.

6 месяцев. У грудничка формируется предметное зрение. Он может видеть объекты, находящиеся от него на расстоянии нескольких метров, переводить взгляд с одной движущейся игрушки на другую, подолгу рассматривать заинтересовавшие его вещицы. Это становится возможным потому, что центральная зона сетчатки уже достаточно развита.

ВИЗИТ К ДОКТОРУ

В роддоме специалисты должны определить, нет ли у малыша заметных отклонений в развитии глаз или инфекций. Второй раз офтальмолог должен осмотреть ребенка в 1 месяц. Доктор обратит внимание на размер глаз, роговицы, проверит фиксацию взгляда, оценит, правильно ли сформирован орган зрения, и исключит грубые нарушения (катаракту, глаукому), которые при несвоевременной диагностике могут привести к слепоте. Если никаких нарушений нет, достаточно второй раз посетить этого специалиста, когда ребенку исполнится год. Тогда офтальмолог уже детально изучит орган зрения, Малышу закапают в глаза расши-



ряющие зрачок капли, чтобы определить рефракцию (преломляющую способность глаза) и понять, нет ли склонности к близорукости, астигматизму, косоглазию и т. д. Если в год ребенок дальнорук, то к 6-7 годам его зрение станет нормаль-

ным. Доктор также проверит глазное дно и даст прогноз по зрению.

Посещать офтальмолога, как и стоматолога нужно один раз в год.

Большинство малышей рождаются на свет голубоглазыми. Но это

ровно ничего не значит. Об окончательном оттенке глаз можно будет судить только к 5-10 годам, когда пигмента накопится столько, сколько отмерено генами, ведь цвет глаз передается малышу по наследству.

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ



1 Пальминг. На закрытые глаза положите слегка согнутые ладони. Представьте, что тепло Ваших рук концентрировалось в центре ладоней, направляйте это тепло в глаза около 1 мин.

Закройте глаза. Чувствуя напряжение глазных мышц, медленно переведите глаза в крайнее левое положение, затем правое, верхнее и нижнее положение, сделайте круговые движения по и против часовой стрелки. Повторите 10 раз. Откройте глаза часто поморгайте в течение 1 мин., затем закройте глаза и отдохните. То же самое можно повторить с открытыми глазами стоя, шагая на месте, лучше под музыку.

Массаж закрытых глаз круговыми движениями пальцев рук 1 мин., легко нажать на верхнее веко на 1-2 сек., помассировать пальцами мочки ушей 30 сек., повторить все 3 раза.

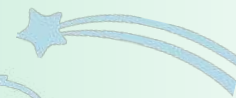
«Метка на стекле». Приклеить на оконное стекло маленький кружок из бумаги, переводить взор от кружка — на маленький далекий предмет за окном с фиксацией взора на ближайшей и дальнейшей точке в быстром темпе. Как вариант, можно переводить взор от кончика носа или карандаша вдаль. Лучше выполнять в очках для дали 5-7 минут.

Эффективно тренирует ослабленные мышцы глаза — чтение, 3 минуты читаем на расстоянии 30-35 см, затем 3 минуты продолжаем

чтение, отодвинув книгу дальше, всматриваясь в «далекие и нечетные» буквы. Читаем 15-30 мин, ежедневно.

Отдых. Расслабьте шею и плечи, подбородок опустите. Медленно — круговые движения головой в левую, затем в правую сторону. Наклоните голову к правому плечу, затем к левому, назад и вперед, фиксируя каждый раз крайнее положение головы на 30 секунд. Глубоко вдохните и поднимите плечи как можно выше. Сосчитайте до пяти, затем быстро выдохните одновременно как бы «сбросив» плечи. Повторить 3-5 раз.

Полезно после занятий поплескаться холодной водой в открытые глаза 30-40 секунд.



РАЗВИТИЕ РЕЧИ РЕБЕНКА ОТ 0 ДО ГОДА



ТАТЬЯНА ШАБАНОВА

учитель-дефектолог
УЗ «ВОДКЦ»

Какая там речь, скажете вы, если от него можно услышать только громогласное «у-а!», а в минуты затишья и благостного настроения - «агу» да «ага», не считая прочих невнятных и маловразумительных звуков. Многие родители считают, что до того, как их чадо произнесет первые слова, с ним говорить бесполезно, поскольку он, дескать, все равно ничего не понимает и ничему пока еще научиться не может.

Тем не менее, «**маловразумительные звуки**» - это уже **формирование речи**, и начинается оно задолго до появления первых слов. И уже на этом, самом первом этапе отчетливо видна основная функция речи — общение. Да-да, ваша кроха уже может и хочет с вами общаться!

Для того, чтобы представлять, как общаться с младенцем, давайте рассмотрим основные ступени формирования речи.

Первая стадия — крик

Когда малыш рождается, попадая из одной среды в другую, ему нужно каким-то образом заявить о себе, о своем присутствии в этом мире. Пока ребенок находился в

мамино животике, все его потребности удовлетворялись мгновенно. Теперь же он иногда чувствует какой-то дискомфорт - кричит. Когда потребности малыша удовлетворяются, у ребенка формируется некоторый стереотип поведения, и крик становится сигналом о дискомфорте (мокро, хочется есть или спать, грустно, одиноко). Средство у ребенка только одно - крик. Постепенно **с помощью крика младенец учится не только привлекать к себе внимание, но и общаться.**

Примерно к третьему месяцу меняется и интонация криков. Внимательная мама может выделить очень много различных криков своего чада — это может быть ворчание, нытье, недовольство, резкий визг от боли, гневные «восклицания».

Крик присутствует у ребенка довольно долго, развиваясь параллельно с речью. И даже когда появляются настоящие, «взрослые» слова, крик продолжает играть в общении очень важную роль.

Вторая стадия — гуление

Гуление обычно возникает в возрасте одного-двух месяцев и сопровождает ребенка в первые полгода жизни. Обычно это различные вариации звуков: а-а-гу, гу-гу, гээ, а-гы и т.д. Постепенно репертуар малыша обогащается все новыми звуками, появляются и новые ин-

тонации. В гулении, как и крике, тоже важен момент взаимодействия. Конечно, малыш может гулить и оставшись один в комнате. Но с вашим появлением гуление становится более активным. Если вы внимательно присмотритесь к ребенку, то увидите, что он не просто произносит звуки. Малыш в это время заглядывает вам в глаза, ждет вашего ответа, он уже пытается построить полноценный речевой диалог. И этот диалог необходимо обязательно поддержать!

Отвечайте малышу на его языке, всячески поддерживайте и поощряйте его первые «выступления». Он будет очень рад вашему вниманию - посмотрите, как он тянется к вам, старается сложить губки, чтобы достойно ответить столь важному собеседнику! Постепенно ребенок начинает произносить длинные цепочки звуков, словно подражая самому себе. Более того, он пытается подражать и вам!

Малыш в этом возрасте впервые пытается почувствовать звуки и слова. Пока для него важен не столько смысл слов, сколько различные интонации, ритмика речи, артикуляция различных звуков.

Третья стадия — лепет

По мере развития ребенка гуление затихает, и ему на смену приходит лепет. Обычно это происходит в возрасте 6-7 месяцев. Ваш малыш



начинает произносить отдельные слоги «ба», «ма», «та» и пр. - сначала однократно, очень редко и как будто случайно. Постепенно слоги слышатся в его речи все чаще, они повторяются в виде цепочек: ба-ба-ба, ма-ма-ма-ма.

Держа ребенка на руках, чтобы он хорошо видел движение ваших губ, повторяйте различные слоги, пойте ритмичные песенки, читайте простые стишки, а главное - как можно больше разговаривайте с малышом. Ему необходимо слышать взрослую речь. Однако это должны быть не просто разговоры, которые взрослые ведут друг с другом, а речь, обращенная именно к нему, к ребенку.

Опять же, даже если вам кажется, что ребенок лепечет сам для себя, тем не менее он очень стремится к общению с вами. Первые лепетные слова-слоги пока не несут в себе содержательного смысла. Но именно благодаря маме, которая слышит в этих слогах слова, лепет наполняется смыслом.

Стадия четвертая — первые слова

Итак, из лепета рождается слово... На этом этапе (обычно он начинается в 11-12 месяцев) очень важно помочь ребенку в его словотворчестве. Именно сейчас малыш начинает ассоциировать слова с объектами окружающей среды, слова для него наполняются смыслом. Теперь уже можно расширить репертуар вашего чтения вслух. Старайтесь называть окружающие вещи своими именами (не «Положим эту штуковину во-он туда», а «Положим куклу в кроватку»). Не забывайте комментировать свои действия, когда вы находитесь вместе с малышом.

Советую тренировать мышцы губ и щек. Для этого запаситесь различными свистульками, губными гармошками, игрушечной флейтой и научите малыша дуть в эти инструменты. Полезно и выдувать мыльные пузыри (правда, придется постоянно следить, чтобы ребенок не выпил мыльный раствор).

Обычно детям очень нравятся звучащие игрушки. Воспользуйтесь этим, пусть малыш учится извлекать разнообразные звуки и воспроизводить их голосом. Его первые слова будут звукоподражательными: «бах», «бум», «гав-гав», «бибика». Не бойтесь этих младенческих, «ляльских» слов. Это очень важный момент в развитии речи. Ребенку пока сложно связать отвлеченное слово (например, собака, машина, упала) с конкретным предметом или действием. Если слово будет хоть как-то похоже на предмет или действие, такую связь установить значительно легче (например, собака говорит «ав-ав», машина — «би-би», а падающий предмет делает «бум»). Младенческие слова помогают ребенку перейти к нормальной, «взрослой» речи.



Когда ваш малыш будет пытаться повторить за вами какие-то слова, можно читать стихи «по ролям». Например, известное стихотворение об отчаянных гусях (его начало, как правило, помнят все):

Взрослый: Гуси-гуси!

Ребенок: Га-га-га!

Взрослый: Есть хотите?

Ребенок: Да-да-да!

Взрослый: Хлеба с маслом?

Ребенок: Нет-нет-нет.

Взрослый: А чего же вам?

Ребенок: Конфет!

Взрослый: Ну, летите, как хотите, только крылья берегите - серый волк под горой не пускает вас домой. Полетели-полетели (ребенок машет руками), на головку сели.

Когда вы будете читать вашему малышу хорошо знакомые стихи или петь песенки, в конце строчки сделайте паузу, чтобы ребенок смог сам закончить строчку.

Особенно важно разговаривать с малышом во время игры. Не забывайте, что игра ориентирована именно на диалог, а не на ваш монолог.

СЛОВА И ЖЕСТЫ

Очень полезно подкреплять слова определенными жестами. Сначала малыш учится воспроизводить жест, а потом — повторяет слово. Например, слово «дай!» обычно сопровождается таким жестом: протянуть руку ладонью вверх и несколько раз согнуть и разогнуть пальцы. При этом старайтесь почаще употреблять слова «дай», «принеси», «возьми», просите ребенка выполнить простые просьбы. Вы увидите, он будет очень рад вам помочь!

Подобным образом можно научить малыша другим выразительным жестам, например, «Ладушки», «До свидания», «Покажи, какой ты большой (или большая)», утвердительно или отрицательно качать головой. Не стесняйтесь детских жестов, например, показывания пальцем, а наоборот, помогайте ребенку освоить их.

Жесты могут нести и эмоциональную окраску.

Жестами ребенок может сопровождать ваше чтение стихов или пение.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ РЕБЕНОК ПОПОЛЗ?



Фотография предоставлена
детским клубом фитнеса «Грудничок»

ЕЛЕНА ФЕДОТИКОВА

руководитель детского
клуба фитнеса
«Грудничок»

А ВЫ ЗНАЛИ, что тело ребенка можно развивать уже даже, когда его носишь?

Достаточно для этого лишь знать, как взять малыша, как положить, ну и, конечно, как носить его. Согласитесь, на руках кроха проводит достаточно большое количество раз мы их берем или кладем... Много раз, очень много! Поэтому, я предлагаю обыденные действия заменить полезными навыками.

- Когда берем кроху, нужно стараться взять через поворот, а не через переразгиб.

При этом важно ориентироваться на возраст малыша: от 0 до 3-4 месяцев — берем через поворот, и кладем точно также. А для детей постарше (с 4-х месяцев) необходимо укреплять мышцы — косые и боковые — именно они будут поддерживать мышечный корсет на этапе присаживания. Почему важно правильно брать и класть именно в этот период? Если ребенка посадить искусственно, то он может упасть навзничь, ударяясь головой, а так он учится мягко вы-

водить себя из положения сидя или лежа.

- Когда опускаем на пол или кладем на кровать — так же через группировку, или присаживание.

- Когда носим, стараемся расположить ребенка так, чтобы у него постоянно работали мышцы спины, живота. Этого положения можно добиться и как в вертикальной позиции ребенка, так и в горизонтальной

ВНИМАНИЕ! Детей с повышенным тонусом желательно носить так, чтобы напряжение снималось, а не увеличивалось. Это нежелательные упражнения, такие как: ранняя постановка на ножки, позы, вызывающие переразгиб головы, и т.д.

Как взрослым разобраться со всеми этими рекомендациями? До-

статочно применять их в быту ежедневно. Помнить про это, и у вас обязательно все получится.

ПОЛЗАНИЕ

Совсем не обязательный навык, считают многие. Но грамотные мамы уж точно знают про пользу ПОЛЗАНИЯ!

Как понять родителям самостоятельно, будет ли ползать ребенок, или нет? Конечно, это касается тех случаев, если родители настроены видеть этот этап физического развития у ребенка.

Понаблюдайте за ребенком в момент, когда он лежит на животе (идеальное место для ребенка и развития ползания — будет являться ПОЛ).

Предвестниками перемещения по-пластунски, а затем, и ползания, будут:

- перемещение ребенка назад;
- вокруг себя;
- как «гусеница», поднимая попу.

Совсем без разницы, как малыш начнет это делать, обратите только, сколько у него вариантов ползать, и это еще не все.

И вот, если вы заметили, что кроха пытается как-то сдвинуться с места — сейчас самое время ему помочь.

Существуют специальные упражнения, и вы с легкостью можете предложить ребенку выполнять их вместе с вами. Это и упражнения и для ручек, и для ножек, и для самого тела. Все, что заведет тело на этот двигательный навык — ПОЛЗАНИЕ.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ РЕБЕНОК ПОПОЛЗ?

Давайте начнем с самого начала — с **выкладывания на животик**. Вы можете задуматься: а при чем тут это? Вот как раз с этой привычки и развивается этап ползания. Если ребенок не приучен лежать на животике или ему от этого не комфортно, ползти он совсем не захочет или не сможет. Поэтому с раннего возраста, уже с 1-го месяца жизни, постарайтесь выкладывать малыша на животик как можно чаще.

Специальные упражнения для ручек и ножек малыша будут способствовать развитию мышц и затем этого двигательного навыка. Если у малыша будут в напряжении ручки или ножки, можно задуматься о массаже, чтобы снять напряжение

в конечностях. Так же есть специальные упражнения для ручек и ножек ребенка, подготавливающие к ползанию.

Когда ребенок уже свободно будет размещен на полу — да, да, на ПОЛУ — можно предлагать ему проползти некоторое расстояние. Как? Это будет зависеть от состояния двигательной способности малыша. Кому-то будет достаточно подталкивать за ножки, а кому-то придется помогать и ручкам, и ножкам. Есть так же специальные упражнения для освоения этого этапа.

Треки — это наклонные поверхности. Они бывают разного диаметра и комплектаций. Помягче и потверже. Они помогают телу малыша легче спускаться по наклонной поверхности. Изначально их рекомендовал Г. Доман — известный врач-физиотерапевт, который всю свою жизнь разрабатывал программы для развития детей.

Наклонная поверхность создает лучшие условия для перемещения тела.

В какой фазе лучше использовать трек?

1. Когда малыш еще только готовится к ползанию по-пластунски.
2. Когда уже нужно закрепить этот навык и перейти на ползание на четвереньках.

Стимулы — они очень хорошо стимулируют навык ползания. Вы даже себе представить не можете, какую важную роль играют стимулы в развитии ползания малыша. Что такое стимул в контексте, если стимулировать навык — это любой предмет, который заинтересует ребенка для проявления двигательной активности. Чаще всего

малышей привлекают новые предметы, которые он ранее не встречал или подзабыл. Светящиеся и играющие музыкальные игрушки, предметы обихода (не поверите, но вот пульт от телевизора очень дети любят). В общем все то, что могло бы заинтересовать ребенка. Можно насыпать фасолинки в полиэтиленовый пакет или пластиковую бутылку — такой стимул вы смастерите самостоятельно. Помните, что они должны быть безопасными для ребенка.

Как их располагать? В поле зрения малыша — не очень далеко, чтобы ребенок не расстраивался, что не может доползти, но и не близко. Обычно, это расстояние в 0,5-1 м от лежащего на животе малыша на полу.



Фотография предоставлена
детским клубом фитнеса «Грудничок»



НАШ АДРЕС: ул. Правды, 66-Л



ОНЛАЙН-УПРАЖНЕНИЯ

НАПРАВЛЕНИЯ ЦЕНТРА:

ПОДГОТОВКА К БЕРЕМЕННОСТИ И РОДАМ

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ
С ПЕРВОГО МЕСЯЦА ЖИЗНИ: ФИТБОЛЫ,
БЕБИ-ЙОГА, МАРАФОНЫ-ОНЛАЙН

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ И ГРУППОВЫЕ ЗАНЯТИЯ



Все ответы
здесь:

moygrudnichok.com

+375(33) 306-51-00

Еще важный пункт — **не вертикализовать ребенка раньше времени!**

Это формирует не естественное понятие в головном мозге ребенка. Ранняя постановка в ходунки и вождение за ручки снижает желание у ребенка ползти.

**ВОЗВРАЩЕНИЕ К ПОЛЗАНИЮ,
ЕСЛИ РЕБЕНОК СЕЛ**

Хочу в этой теме раскрыть сразу несколько моментов:

1. Зачем возвращаться к ползанию, если ребенок сел. И нужно ли?
2. Какой навык для ребенка важнее осуществить первым: сидение или ползание?

Действительно, зачем возвращаться назад, если казалось бы ребенок уже совершает такое сложное для его мышечного корсета действие, как сидение. На самом деле, я не предлагаю возвращаться назад, ни в коем случае. Но навык ползания для ребенка предложить желательно.

По опыту работы самостоятельно садятся детки, с которыми родители начали активно заниматься с самого рождения. В эту категорию попадают дети, которым делали квалифицированный массаж. Если ребенку ничего не мешает в укреплении мышечного корсета, то достаточно быстро малыш будет укреплять мышцы. Каким образом? Взрослые, начиная активные упражнения или времяпровождения с малышом в быту, естественным образом развивают его. Например, папа месячного малыша поднимает, не держа одной рукой под головку и ягодицы, а переложив на свои руки, совершив поворот в движении — возьмет к

себе на руки. Тем самым, позволив ребенку за этот короткий период потренироваться в удержании головки, вестибулярного аппарата, группировки, навыка поворота. А таких подниманий за день сколько совершают родители? Правильно, много раз. И если ребенка носить, не поддерживая головку на весу, а предложив расположиться лицом к окружающим, автоматически будут тренироваться мышцы живота, спины, шеи. И вот такие детки раньше будут стараться присесть, так как их мышечный корсет уже готовился давно — до возраста, подходящего для сидения, где, кстати, много спорных моментов.

И вот ребенок сел самостоятельно. На самом деле, этот навык не простой, как кажется. И очень много деток так и не могут его освоить самостоятельно, из-за многих моментов. Большинство деток садятся через «бочок», используя собственные локти или косые и прямые мышцы живота. Но есть и такие, кто садится при помощи мышц спины и прямых мышц живота из положения лежа.

Помните, от вашего желания и веры многое зависит. Удачи вам и вашим малышам в освоении навыка ползания!

Подробные видеоролики с упражнениями есть в разделе «Онлайн-курсы», поэтому вы, не выходя из дома, сможете применять упражнения и ползать!

ПОДРОСТКОВЫЙ ПЕРИОД - ВРЕМЯ ИСПЫТАНИЙ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ



Подростковый период — трудное время для подростков и время испытаний для взрослых.

Но это естественная фаза, через которую проходят все подростки. Она может быть менее чувствительной и запутанной, если взрослые точно знают, что им делать и как им поступать в различных ситуациях.

ОЛГА ЧУБАРОВА

врач-педиатр
подростковый УЗ «ВОДКЦ»

В период полового созревания эмоции, поведение и реакции подростков порой приводят взрослых в замешательство, вызывают раздражение, негодование, возмущение, гнев. Взрослые дети знают, что раздражает родителей и учителей, и умышленно провоцируют их. Это может выражаться в следующем: беспорядок в комнате, грязная одежда, нежелание выполнять работу по дому и школьные задания, грубое поведение, громкая музыка. При этом, у взрослых возникает чувство растерянности и несостоятельности, так как слова и методы воздействия, которые раньше «срабатывали», теперь, увы, дают обратную реакцию. В этой ситуации необходимо остановиться и задуматься, понять, что ребенок вступает в какой-то новый, кризисный период и попробовать помочь ему пройти его с наименьшими потерями.

Юность — это время быстрых изменений организма, физических параметров развития, отношений, ценностей, интеллекта. Подростки — вспыльчивые люди и легко выхо-

дят из себя. Они могут испытывать неопишемую радость или глубокую печаль, желание быть с другими и одиночество, нестабильный интерес или скуку, убежденность или сомнение (размахивающийся маятник). В течение всей жизни не происходит такое количество изменений, как в юношестве.



Фотограф: Валерия Касперова

В этом периоде у подростков существуют следующие потребности:

- стать независимым от своих родителей;
- установить новые социальные и деловые отношения, как с ровесниками, так и с взрослыми;
- приспособиться к половой зрелости и изменяющимся ролям;
- определить философию жизни вместе с моральными устоями и стандартами;
- почувствовать значимость своей личности.

Таким образом, перед тем, как ребенок успешно покинет безопасное детство и зависимость от других, он должен иметь какое-либо понятие о том, кто он, куда он идет и чего он там достигнет. Переход может быть бурным или спокойным. Многое зависит от подготовленности к этим изменениям.

Родители должны:

- Понимать и воспринимать изменения, происходящие в подростке. Поддерживать их, говоря, что все естественно.

- Позволять быть независимым.
- Позволять принимать решения самостоятельно, исправлять ошибки самостоятельно при наличии таковых.

- Избегать жестких оценок в отношении подростка, особенно в присутствии его друзей.

- Избегать жесткой критики, так как подростки неуверенны в себе и требуют понимания со стороны взрослых.

- Избегать вторжения в личное пространство подростка.

- Объяснить правила и ожидания в отношении поведения подростка,

успеваемости, работы по дому и домашних обязанностей, времени возвращения домой и частоты вечеринок, внешнего вида и одежды, карманных денег и личных расходов. Взрослым необходимо быть точными в отношении границ свободы, которую они хотят дать, или ограничений, которые они желают установить. Но эти ограничения не должны быть арбитражными или капризными. Они должны быть связаны с ценностями или нацелены на становление характера. Желаемые ограничения должны быть обсуждены с подростком с целью достижения консенсуса, в противном случае этого можно не добиться.

- Окружить своего ребенка любовью и привязанностью.

Заботливые наставления взрослых являются значимыми. Они помогают молодым людям упорядочить свою жизнь во время резких изменений. Независимо от того, что чувствуют взрослые — беспокойство, стыд, боязнь по отношению к подросткам, у них есть обязательство — обеспечить детей их знаниями, защитой и поддержкой.



Гелиевые шары

Композиции и фигуры из шаров

Оформление торжественных дат

Товары для праздника

ТЦ Континент, пав. 92 (цоколь)

Пн-Пт 10:00-19:00

Сб-Вс 10:00-18:00



vitshar.by



vit_shar




+375 (29) 755-54-62

+375 (29) 833-77-99



КАРИНА САРАЕВА

акушер-гинеколог
УЗ «ВОДКЦ»

ПОЛОВОЕ СОЗРЕВАНИЕ У ДЕВОЧЕК: ИЗМЕНЕНИЯ В ОРГАНИЗМЕ



Большинство родителей считают, что половое развитие девочки начинается с наступлением переходного возраста, примерно в 12-14 лет, это широко распространенное заблуждение. В действительности половое развитие начинается гораздо раньше.

Половое созревание — это процесс изменений в организме, затрагивающий их физическое, психологическое и эмоциональное состояние и начинается примерно в 8-9 лет.

Примерно с 10 лет у девочки начинается рост молочных желез. Грудь у девушки растет долгое время. Предпоследняя стадия развития груди завершается в 14-16 лет, а окончательное формирование молочных желез устанавливается только после кормления ребенка грудью. Вскоре после того, как начинает расти грудь, начинает развиваться оволосение лобка. Следом, по истечении нескольких месяцев, начинается рост волос на других участках тела (подмышки, ноги, руки и т.д.). И, наконец, в среднем — в 12 лет, появляется первая менструация.

Менструация — это часть менструального цикла. Менструальный цикл — серия гормональных и физических изменений в организме, подготавливающих организм к беременности.

Длительность менструального цикла измеряется от начала одной менструации до начала следующей

и в среднем длится около 28 дней. Колебания цикла от 24 до 38 дней также считается нормальным. Менструальные кровотечения у подростков в среднем продолжают-ся 3-8 дней.

В течение первых двух лет после появления первой менструации у подростков менструальный цикл может быть нерегулярным и на установление нормального менструального цикла может уходить до 1,5 лет.

К 18 годам период полового созревания, как правило, заканчивается.

Обратите внимание на возраст, в котором у Вашего ребенка начинают появляться вторичные половые признаки и на последовательность их появления.

ЧТО ЖЕ ТАКОЕ НАРУШЕНИЕ МЕНСТРУАЛЬНОГО ЦИКЛА?

Регулярность и интенсивность менструации у подростков очень уязвимы и чувствительны к действию различных факторов.

Следует выделить основные поводы для тревоги:

- Если первая менструация у подростка не появились до 15 лет

или не начали развиваться молочные железы в 13 лет.

- Месячные внезапно прекратились более чем на три месяца.

- Менструальный цикл стал нерегулярным после установления.

- Менструальный цикл длится меньше 24 дня или больше 38 дней.

- Менструальное кровотечение длится более 8 дней.

- Менструальное кровотечение интенсивней, чем обычно или требуется смена тампонов или прокладок чаще, чем каждые два часа.

- Имеются кровотечения между менструациями.

- Менструации сопровождаются сильной болью.

При нестабильных менструациях в первую очередь следует обратить внимание на:

- Внешние факторы. На функцию женских половых органов может повлиять неблагоприятная экологическая обстановка.

- Наследственность. Проблемы с репродуктивными органами у матери часто передаются и дочке.

Предрасположенность к задержке менструации могут передаваться по наследству.

- **Постоянные стрессы.** Частые стрессы очень негативно сказываются на работе и состоянии всех органов. Если девочка часто переживает или нервничает, то имеется большая вероятность того, что у нее будут нерегулярные менструации.

- **Усиленные физические нагрузки.** В период полового созревания очень вредно нагружать организм девушки чрезмерными физическими нагрузками.

- **Неправильное питание.** К нарушению менструального цикла может привести излишняя худоба или ожирение. Обе эти крайности появляются вследствие неправильного питания. Очень важно, чтобы в подростковом возрасте организм девушки получал необходимое количество полезных микроэлементов и витаминов. В противном случае избежать задержки менструации и других осложнений не получится.

При выявлении нарушения менструального цикла у девочки-подростка не следует откладывать обследование у врача.

СТРЕСС И НАРУШЕНИЕ МЕНСТРУАЛЬНОГО ЦИКЛА У ПОДРОСТКОВ

Наиболее распространенными факторами, приводящими к стрессовому состоянию, являются:

- изменения тела, связанные с физиологическим созреванием;
- давление со стороны сверстников как моральное, так и физическое;
- проблемы в семье;

- перемена места жительства и как следствие расставание с друзьями;

- неразделенная любовь;
- проблемы в школе. Контрольные, экзамены. Обычные требования учителей и родителей к успеваемости почему-то начинают казаться завышенными и тоже провоцируют стресс.

Для того, чтобы постараться исключить состояние стресса у подростка есть ряд способов.

1. Нужно создать в доме атмосферу открытости и доверия. Ребенок должен знать, что он в любое время может обратиться к родителям за помощью и советом.

2. Хорошо, если у подростка есть какое-нибудь хобби. Учеными доказано — подростки, у которых есть увлечения, реже испытывают стресс, у них меньше шансов подхватить вредные привычки. Но если ребенок сильно устает, занимаясь на двух-трех кружках, то возможно есть смысл оставить занятия в каком-либо из них.

3. Нужно ставить под контроль время, проводимое ребенком за компьютером. Соблюдение нормы поможет лучше выспаться, вовремя отправляться в постель, меньше уставать. Норма сна у подростков 8-10 часов.

4. В сочетании со сменой обстановки движение гармонизирует психику, нейтрализует действие стресса, помогает успокоиться. Выезды за город, пикники, экскурсии, подвижные игры, спортивные секции не только снимут стресс, но и помогут найти новых друзей.

5. Родителям необходимо быть для ребенка личным примером оптимизма и спокойствия. Если вы сами будете воспринимать жизненные проблемы без лишнего ажиотажа и паники, то и ваш ребенок скопирует такое же отношение к проблемам. Учите детей с детства сохранять позитивный настрой и в каждой сложной ситуации видеть положительные моменты.

6. Нужно отмечать успехи ребенка, хвалить его в новых достижениях.

7. Если делаете замечание ребенку, то ругайте его поступок, а не его самого.

8. Не стоит выяснять отношения на глазах у детей. Они близко к сердцу воспринимают даже малейший конфликт в семье. Из-за сверхчувствительности и повышенной мнительности многие подростки безо всяких на то оснований начинают во всех семейных неурядицах винить себя. Им кажется, что с ними что-то не так, поэтому и вокруг одни неприятности. Подростки мучительно страдают, когда родители их не понимают, когда мать с отцом постоянно ссорятся, когда кто-либо из родных серьезно заболевает.

Большинство указанных мер профилактики довольно действенны. Но если подросток уже испытывает стресс и предложенные варианты не помогают, то необходима помощь специалистов.

Помните, только совместными усилиями со стороны семьи, психологов и врачей можно добиться стойкого положительного результата.

КАК УХАЖИВАТЬ ЗА МАЛЬЧИКОМ?



ДЕНИС ЖАБЧЕНКО

заведующий хирургическим
отделением УЗ «ОДКП»

Дело в том, что мальчики рождаются на свет с целиком покрывающей головку полового члена кожной складкой — крайней плотью. Это абсолютно естественное состояние называется «физиологический фимоз», который исчезнет к 5-7 годам, но крайний срок — это срок полового созревания мальчика (12-13 лет). Более того, не следует насильно выводить головку из препуциального мешка. Это может травмировать слизистую крайней плоти и вызвать формирование рубцовых изменений. Внутри крайней плоти расположены сальные железы, которые вырабатывают особую смазку. Если мама мальчика редко подмывает малыша, только меняя ему памперсы (считая, что для нормальной гигиены мальчика хватает и вечернего купания), под крайней плотью малыша начнут появляться вредоносные бактерии, которые могут вызвать воспаление головки полового члена — баланопостит. Единственный способ уберечь сынишку от таких неприятностей — строго придерживаться правил гигиены. Они очень простые: надо подмывать малыша, каждый раз после того,

как он два-три раза подряд намочил пеленку. Конечно, в памперсах отследить эти моменты очень трудно, поэтому ориентировочно — через каждые три часа.

Значительную часть врожденной патологии можно диагностировать уже с первых дней жизни. Внутриутробно яички у мальчиков закладываются в брюшной полости и к моменту рождения постепенно опускаются в мошонку. Неопущение одного или обоих яичек называется «крипторхизмом». Обнаружив эту патологию, врач направляет малыша к специалисту — урологу, который наблюдает за ним в течение полутора лет. Если хотя бы одно яичко к году не опустилось, ребенку назначают операцию, с помощью которой яичко низводят в мошонку.

Помимо того, что яички должны опуститься в мошонку, к моменту рождения должен закрыться и канал между брюшной полостью и полостью яичка. Если этого не происходит, жидкость, находящаяся в брюшной полости, попадает в полость яичка и развивается другое заболевание — «водянка оболочек яичка». В этом случае патология

проявляется увеличением в размерах соответствующей половины мошонки и не вызывает болевых ощущений. В течение года ребенок наблюдается у хирурга в поликлинике и если к концу этого времени сообщение с брюшной полостью не закрывается самостоятельно, производится хирургическая перевязка канала.

Гигиена наружных половых органов является очень важным моментом, особенно у мальчиков. Поэтому с самых первых дней жизни ребенка нужно регулярно, один раз в день, в конце купания, слегка (ни в коем случае не травмируя кожу) оттягивая крайнюю плоть, ополаскивать головку кипяченой теплой водой или отваром ромашки. А когда малыш подрастет, это можно делать обычной проточной водой.

Когда мальчик подрастет, следует научить его самостоятельным гигиеническим навыкам. Но чтобы эти полезные привычки закрепились на всю жизнь, начинать надо как можно раньше.



- Без глутамата натрия
- Без антибиотиков
- Без ГМО и СОИ
- Без искусственных красителей

ФИРМЕННЫЕ РЕЦЕПТЫ ОТ ГАННЫ

БУРГЕР КЛАССИЧЕСКИЙ

Если вы однажды попробуете приготовить бургер от «Ганны», то будете поистине очарованы сочетанием вкусов настоящего сочного мяса, мягкой булочки с подрумяненной корочкой, хрустящего салата, свежих овощей и расплавленного сыра. Невероятно аппетитно!



«БУРГЕР КЛАССИЧЕСКИЙ» полуфабрикат

Позволь себе удовольствие от полуфабриката «Бургер классический»- сочного натурального мяса из линейки «Ганна Эко», приготовленного **по нашему рецепту:**

Для Бургера: 4 порции «Бургер классический» от «Ганны» – 2 упаковки, листовой салат – 4 листа, помидоры – 2 шт., красный лук – 1-2 луковички, маринованные огурцы – 2-3 шт., плавленый сыр в ломтиках – 4 шт., булочки с кунжутом – 4 шт.





ОТБИВНАЯ ИЗ ФИЛЕ

Если вы до сих пор думаете, как приготовить куриную грудку, чтобы она получилась одновременно и сочной, и нежной, достаточно приобрести «Отбивные из филе» из линейки «Ганна Эко». Сытно и очень аппетитно, к тому же, блюдо подойдет к любому гарниру.

- Без глутамата натрия
- Без антибиотиков
- Без ГМО и СОИ
- Без искусственных красителей



«ОТБИВНАЯ ИЗ ФИЛЕ» полуфабрикат

Вкусно, легко и сочно! «Отбивная из филе» из линейки «Ганна Эко»

Обжариваем на сковороде каждую куриную отбивную в панировке, отводя по 2 минуты на одну сторону до образования чуть хрустящей золотистой корочки. Готовое филе подавайте с любым гарниром на выбор. Приятного аппетита!

ДЕТСКАЯ МОДА



Детская мода — это целый сегмент легкой промышленности. Наблюдается интересная тенденция, современные дети рано увлекаются стильной одеждой. Особое внимание они обращают на весну-лето. В этот период появляется возможность ярко проявить свою индивидуальность, детскую непосредственность. Умные родители поощряют стремление ребенка самостоятельно формировать модный гардероб. Из мальчиков и девочек, рано приученных к красивой одежде, вырастают взрослые, умеющие хорошо одеваться. Основные идеи детской моды позаимствованы у старшего поколения. Маленькие девочки и подростки в восторге. В соответствии с модными тенденциями, они получили полное право носить «взрослую» одежду. Особенно это касается тканей. В 2020-2021 году преимущество отдается фактурным, натуральным материям. Покрой одежды



Фотограф: Валерия Касперова



Фотограф: Валерия Касперова

тоже не имеет существенных различий. Девочки с удовольствием будут носить облегающие платья, платья-рубашки, туники, блузки, платья с басками.

усмотрены платья с завышенной талией. Такие модели часто выполняются из тканей с яркими цветочными принтами, имеют широкие пояса, пышные юбки.

ПЛАТЬЯ

Для маленьких принцесс, чей возраст не превышает 5 лет, дизайнеры разработали самые удобные платья. Это обычная трапеция, с декором в виде аппликации, яркого рисунка. Просто, непритязательно и красиво. Среди особенностей кроя можно отметить: неширокие оборки, воланы. Асимметрию в виде оголенного плечика. Воротник-стойку с крохотным рюшем.

Для торжественных случаев, утренников, выходов в свет пред-

БЛУЗКИ

В моде блузки-безрукавки белого или пастельного цвета самого простого кроя. Девочки старшего возраста не обойдут своим вниманием блузы с широкими воланами. Эти модели часто имеют спущенное плечо, что особенно нравится тинейджерам. Воланы могут быть и асимметричными. Блузки для малышей и девочек младшего школьного возраста изготавливаются из натуральных тканей.



Фотограф: Валерия Касперова

ЮБКИ

Во взрослой моде приоритет отдается юбкам-миди, ведь во многом она рассчитана на деловых леди. Для подвижных детей главное — удобство, у них на первом месте короткая юбочка. Очень симпатично выглядят многоярусные модели, выполненные из 2-3 широких воланов. Юбки в клетку не потеряли актуальности, однако мода на привычную шотландку прошла. Невероятно привлекательна крупная красно-черная клетка, столь же красиво выглядит мелкая и средняя серо-белая клеточка.

ВЕРХНЯЯ ОДЕЖДА

При выборе верхней детской одежды, нужно внимательно прислушиваться к мнению ребенка. И тогда маленькая модница будет с удовольствием новое пальто или курточку. Выбор есть: шерстяные пальто, стеганые курточки и пальто, парки, накидки, ветровки, плащи. Для любых видов верхней одежды в 2020-2021 году используются сочные и пастельные цвета. Прямое, расклешенное пальто из натуральной шерсти декорируют большими пуговицами. В качестве украшения может выступать пушистый воротник, крупные карманы из меха. В тренде широкая клетка, цветочные принты. Особенностью сезона является крупный одинокий цветок, отштампованный по всему фону курточки или пальто. Для украшения детской одежды активно используются яркие букеты из сочных ромашек, васильков, фиалок.



Фотограф: Валерия Касперова

Фотограф: Валерия Касперова



**приглашаем детей
от 10 месяцев до 10 лет**

**группы раннего развития
(вместе с мамами)**

**хореография
для малышей 2-3 года**

**ИЗО-творчество, ТЕСТ-творчество,
ПЛАСТИЛИНОпластика**

**ЗАНЯТИЯ с
психологом, логопедом,
логопедический массаж**

**английский язык для малышей от 3,5 лет
и учащихся 1-4 классов
(репетиторство)**

**подготовка к школе и гимназии,
решение логических и
олимпиадных задач,
помощь
в подготовке домашнего задания**

**занятия с блоками Дьенеша
и палочками Кюизенера**

**кратковременное
пребывание детей
(мини - сад)**

**творческо - креативное
объединение «3 рко»
для детей 6-10 лет**

индивидуальные занятия

**детский лагерь «у-у-у-летние
каникулы»**

+375 33 6210102

+375 29 6101059

www.vk.com/stefarik

@stefarik_vitebsk

ОСНОВНЫЕ ТЕНДЕНЦИИ В ДЕТСКОЙ МОДЕ 2020-2021 ДЛЯ МАЛЬЧИКОВ

Мальчики в этом году уже с самого нежного возраста становятся точными копиями взрослых мужчин. Современная мода для них основана на трех китах: удобстве, красоте, преимуществе натуральных тканей.

Выбирая детскую одежду, не забудьте о рекомендациях психологов, касающихся цветового спектра. Нервная система дошкольников несовершенна, ее не стоит перегружать излишней резкостью. Лучший выбор для дошкольников — одежда, выполненная в теплых тонах.

ФУТБОЛКИ

Удобные футболки давно стали привычной повседневной и даже праздничной детской одеждой. В моде: черный, белый, бежевый, серый, марсала, темно-синий цвет. Однотонные футболки выглядят весьма презентабельно, однако это выбор старших школьников. Мальчики младшего возраста, дошкольники, с особым удовольствием носят модели с яркими логотипами, рисунками.

Сейчас дизайнеры активно используют морскую тематику. В моде матросские полоски, яркие принты в виде кораблей, компасов, обитателей подводного царства (осьминогов, диковинных рыб).

РУБАШКИ

Мода иногда консервативна — основные тенденции рубашечного кроя остаются без изменений. В тренде простота и удобство, использование натуральных хлопковых тканей. По фото можно легко понять, в чем отличие «взрослых» рубашек от детских и подростковых. Модели для малышек и тинейджеров отличаются: яркой клеткой, пастельными оттенками, широким использованием потертого денима.

Темные рубашки для старших школьников тоже актуальны. В моде темно-синий, насыщенный винный цвет. Для создания непринужденного, раскованного стиля лучше использовать яркую, крупную черно-красную клетку.



Фотограф: Валерия Касперова



Фотограф: Валерия Касперова

Детские костюмы — удивительная одежда, мигом превращающая мальчика в мужчину. Они организуют и заставляют вести себя солидно. В моде: все классические цвета (черный, коричневый, темно-серый), винный, темно-синий.

В тренде — костюмы-тройки, укомплектованные жилетами.

ДЖИНСЫ

Рассматривая фото с модных показов, нетрудно заметить особенности детских джинсов. Основные тенденции этой ультра популярной одежды: использование синего цвета во всех его оттенках, обычный крой, наличие контрастного по цвету и форме кармана или клапана.

БРЮКИ И ШОРТЫ

Детские брюки шьют из качественных смесовых тканей. Они отличаются: долговечностью, презентабельным внешним видом, простотой в эксплуатации. Чтобы не испытывать трудностей с подбором сорочки или свитера, лучше выбирать брюки классического цвета. Шорты потеряли свой исключительно спортивный имидж, теперь они считаются удобной повседневной одеждой.

ВЕРХНЯЯ ОДЕЖДА

Современная детская одежда отличается целым рядом особенностей. К новинкам относятся: облегченные, невероятно теплые пуховики; стеганные бомберы из кожи, фактурных тканей; парки, аноракки из плащевки.

Научиться искусству правильно одеваться непросто. Чем раньше ваш ребенок приобщится к этому увлекательному занятию, тем быстрее он станет успешным человеком. Поддержите маленького человека в его начинаниях, он будет благодарен вам за это!

Светлана Адамонис,
заместитель директора
по связям с общественностью
интернет-магазина «detimoda.by»



Фотограф: Валерия Касперова

УЧИСЬ, РИСУЙ, ЖИВИ...



Что такое успешность ребенка, успех преподавателя и в чем уникальность Детской художественной школы рассказала каталогу «Мама и дитя» Ольга Захаровна Валюшкина, заведующая учебной частью ГУО «Детская художественная школа города Витебска».

Успешность ребенка — это получить свидетельство о дополнительном образовании с хорошими оценками или нечто большее?

Успешность ребенка — это умение использовать свой талант для развития в будущем по тому направлению изобразительного творчества, в каком он хочет сконцентрироваться, сосредоточиться.

Получить свидетельство, конечно, важно, но гораздо важнее научиться творчески видеть мир, чувствовать прекрасное.

Вы отслеживаете судьбу своих выпускников? Есть ли какие-то проекты в школе, в которых они участвуют?

Да, мы отслеживаем судьбу своих выпускников. Они приходят к нам и в гости и участвуют в выставках. Мы создали сообщество на сайте художественной школы для выпускников. Там общаемся, делимся успехами, достижениями. У нас есть проекты, в которых участвуют наши выпускники. Не давно была выставка выпускников, посвященная к 40-летию Художественной школы. Делаем персональные выставки. В 2019 году была персональная выставка Максимилиана



Фотография предоставлена
ГУО «Детская художественная школа
города Витебска»

Преснякова. Это выпускник первого выпуска школы. Также наши выпускники студенты в течение года делают свои выставки, как отчет тому, чему они научились.

А в чем измеряется успех преподавателя?

Успех преподавателя — это быть в постоянном поиске, в постоянном самообучении, улавливать современные тенденции. Иметь подход к современным детям и быть на одной волне с ними. И, конечно же, в его учениках, их участии в творческих мероприятиях разного масштаба, победах и достижениях, пробуждении творческого начала. Главное — научить ребенка видеть

и чувствовать прекрасное. Каждый из ребят в дальнейшем найдет свой жизненный путь, но «художка» навсегда останется у него в памяти с благодарностью к тем учителям, которые развивали в нем талант творца. Вот в таких благодарностях и приятных воспоминаниях, пожалуй, и меряется преподавательская успешность.

В чем уникальность Детской художественной школы?

Во-первых, под одной крышей собираются люди, которые любят искусство. Хотя они все индивидуальны, но их всех объединяет любовь к своей работе, им нравится быть педагогами. Они хотят растить но-

вое поколение, которое бы любило искусство, так как любят его они. Во-вторых, уметь видеть. А уметь видеть это очень важно. Это такой пласт понятий, ощущений... В нашей художественной школе дети ощущают себя как дома... Дом, где есть те, как и они, как дети, любят рисовать, объединяет одна цель.

Все дети рисуют, кто-то лучше, кто-то хуже. Как понять родителям, что у ребенка талант?

Творчество зависит от того уровня интеллекта и того умения видеть и ощущать, чувствовать. У ребенка развито понятие, наработано, чтобы он мог рассуждать. Вот, например, нарисуй мне обиду или тишину... Надо понимать какую концепцию несет это слово, какой это цвет, какая это пластика, поэтому одни могут чувствовать лучше, другие могут чувствовать, видеть, передавать виденное, изображать виденное, можно просто копировать, а можно и чувствовать и копировать. Если была бы такая возможность, и даже в общей образовательной школе, а она раньше была, обучать детей мироощущению и миропониманию через изобразительное искусство, наше общество было бы гораздо более интеллектуальнее, добрее... А родителям, чтобы понять, что у ребенка талант — больше с ним общаться... Спрашивать, что он любит, чем интересуется, больше уделять времени своим детям. Очень грустно, когда ребенок не хочет, и его тащат силком. Хочется призвать родителей более тонко подходить к желаниям детей заниматься тем или иным видом искусства.



Фотографии предоставлены
ГУО «Детская художественная школа
города Витебска»

Какие основные цели Детской художественной школы?

Это реализация государственной программы развития всесторонне развитой личности; обеспечение необходимых условий для формирования общей культуры и художественного развития детей и молодежи, удовлетворение их потребностей в дополнительном образовании; создание условий для мотивации учащихся к дальнейшему получению образования в учреждениях среднего специального и высшего образования; воспитание учащихся в духе преданности своей Родине, патриотизму, самодисциплине; популяризация среди населения изобразительного и прикладного искусства.

Что бы Вы хотели пожелать ребятам — ученикам художественной школы?

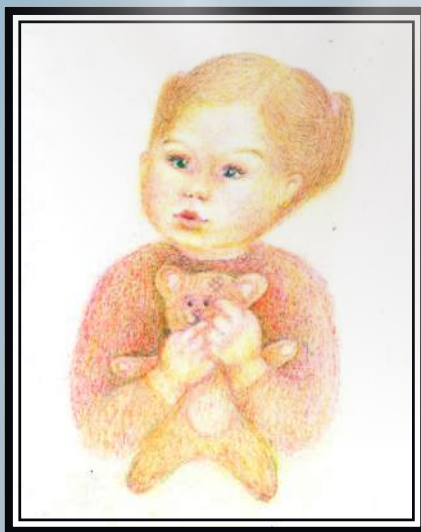
Свободы для творчества... Они на столько заняты, что у них не хватает времени уделить внимания тому, что они любят и то, что их действительно может раскрыть... Ведь творчество — это творить... А чтобы дети могли творить им нужна свобода... Не зря художники имеют мастерские... Для чего? Чтобы их никто не отвлекал и никто не мешал. Ведь художник занимается не только мастерством, но и еще осуществляют при помощи мастерства свои идеи, поэтому задача художественной школы дать и мастерство и показать, как можно получать идеи, каким способом и как их осуществлять.

Огромное спасибо, Ольга Захаровна, за интервью. Удачи Вам, творческих успехов!

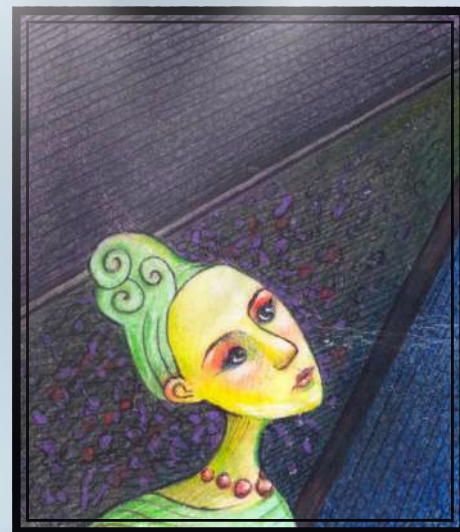


Екатерина Макаренко (17 лет)

выпускница
ГУО «Детская художественная школа
города Витебска» (2019 г.)



2020



2020

*«Одаренность человека — это маленький росточек,
едва проклюнувшийся из земли и требующий к себе огромного
внимания.*

*Необходимо холить и лелеять, ухаживать за ним,
сделать все необходимое, чтобы он вырос и дал обильный плод».*

В.А. Сухомлинский



2020



2020



Ночь. Тишина. Но мне не спится.
И я все думаю о том,
Как дверь тихонько отворится
И я войду в родной свой дом.

Там мама встретит. И с тревогой,
И с грустью скажет: «Прходи».
И зарыдает на пороге,
Не в силах боль сдержать в груди.

Уже былого не исправить.
И не вернуть, как ни крути.
Я знаю — злая штука — память.
Скажем друг другу мы «прости».

Ночь. Тишина. Но мне не спится
И я мечтаю лишь о том,
Хоть на мгновенье пусть приснится
Родной, согретый мамой, дом...

С каким бы ни столкнулся
моралистом,
И как ни повернулась бы судьба,
По жизни будь друг, оптимистом,
Ведь, юмор — всему голова.

Екатерина Макаренко (17 лет)
г. Витебск



г. Витебск, проезд Гоголя, 5
Тел.: +375 (212) **24-63-16**, (33) **613-31-91**
e-mail: **vcm74@mail.ru**
www.marketvit.by, www.etpvit.by

АРЕНДА ПАВИЛЬОНОВ и сопутствующего оборудования



**-30%
скидка**
При предъявлении
каталога



С нашими павильонами
Вы можете организовать **ЛЮБЫЕ ПРАЗДНИКИ**
на опушке леса или на берегу озера,
не боясь дождя или палящего солнца!

Предлагаем в аренду павильоны площадью
32м2, 50м2, 60м2, 500м2 (можно разделить на секции по 100м2)





САРДЕЛЬКИ И СОСИСКИ, КОЛБАСКА ИЗ ФИЛЕ И ПАШТЕТ

БАНЗАЙ!

сосиски
из мяса птицы
высокий сорт

НАЛЕТАЙ!

8
сосисок
320 г

колбаса вареная
высокий сорт

250 г

БАНЗАЙ!

паштет
из мяса птицы

90 г

БАНЗАЙ!

Смотри мультки

GANNA.BY



МАЙЯ СОБОЛЕВА

семейный психолог,
психосоматолог,
сертифицированный
гештальт-терапевт

ЕЩЕ РАЗ О МАТЕРИНСКОЙ ЛЮБВИ ИЛИ ОДНО ИЗ ЕЕ ПРОЯВЛЕНИЙ - ИДЕАЛЬНАЯ МАТЬ



«Быть по-матерински заботливым — значит быть способным на безусловную любовь. Это значит любить человека просто ради радости любви, помогать человеку расти просто ради радости видеть, как кто-то растет». Ошо.

Самое сильное чувство на Земле — это Любовь. Любовь между мужчиной и женщиной, любовь между матерью и ее ребенком, любовь к родной земле, любовь к своим родителям. Сегодня я хочу поговорить о материнской любви, и рассказать о том, что любовь матери может не только созидать, но в некоторых случаях она может стать большим препятствием в развитии ее ребенка.

В норме материнская любовь проявляется в заботе о своем малыше, в желании сделать его счастливым. Мама заботиться о его физическом и психическом здоровье, формирует здоровую привязанность, а также базовое доверие к миру. И это в норме. Сегодня мы рассмотрим такой феномен, как идеальная мать.

С первого взгляда можно подумать, что идеальная мать — это что-то очень хорошее и правильное. Но это только на первый взгляд.

Давайте разберемся, кто же такая идеальная мать? В норме большую часть времени мать находится рядом со своим ребёнком, особенно когда он совсем маленький. Без нее в определенном возрасте ему просто не выжить. Но идеальная мать готова всегда, на все сто процентов быть рядом со своим ребенком. При этом она старается предугадывать его желания, стремится сразу же удовлетворить все его потребности. Например, она по первому

требованию дает ему бутылочку (с питанием или с водой), и таким образом, не позволяет ребенку сформировать собственные желания. У ребенка не вырабатывается терпение, он не учится ждать. Если мать постоянно работает на опережение потребностей ребенка, то когда он вырастает и становится взрослым человеком, то очень часто не знает чего он хочет. Подчас такая «забота» приводит к формированию инфантильной личности. Другая

крайность, когда идеальная мать бывает очень требовательна к своему ребёнку, требует от него беспрекословного подчинения ей, при этом лишая его самостоятельности и инициативы. Ведь только она точно знает как ему будет лучше!

Перед нами возникает естественный вопрос: любит ли такая мать своего ребенка? Безусловно, любит! Но её любовь содержит нарциссическое ядро. Идеальная мать имея нарциссический вопрос, пытается



Фотограф: Валерия Касперова



Фотограф: Валерия Касперова

поднять свою самооценку за счет идеального отношения к своему ребенку. Она всегда и во всем стремится быть очень хорошей матерью. Идеальную мать часто преследует чувство вины, если она что-то не может дать своему ребенку (поэтому очень часто она перегружает ребенка разными кружками). Если у ребенка, что-то не получается или он не успешен в жизни, то такая мать бессознательно переносит все неудачи ребенка на себя. При этом она чувствует себя не могущей и беспомощной. Стараясь «подстелить соломку», предугадать все желания ребенка, идеальная мать, таким образом, не формирует у него такие качества как самостоятельность, активность, целеустремленность, любознательность, инициативность, доверие к людям и любовь к жизни в целом. А так как ребенку нужен тот, кто наполнен

этим миром, тот кто разбирается в законах этого мира, то со временем идеальная мать может потерять авторитет у своего ребенка, она станет ему просто не интересной. Она будет ему удобной, а возможно, у него может пропасть всякое уважение к ней. Идеальная мать может вырастить ребенка с патологическими чертами характера: нарциссическими или психопатическими. Очень часто в семье, где есть идеальная мать могут сформироваться зависимые и созависимые отношения между ней и ее ребенком. Бывает и так, идеальная мать стремясь дать своему ребенку все самое лучшее, даже в ущерб собственным потребностям и интересам, занимает позицию жертвы и в будущем ждет от своего ребенка полной отдачи вложенных в него средств (формируя при этом у него чувство вины).

ИТАК, ПОДВЕДЯ ИТОГИ, МОЖНО СКАЗАТЬ, ЧТО:

- Идеальная мать — незрелая форма проявления материнской любви.
- Идеальная мать всегда ставит себя и свои потребности на последнее место.
- Часто проявляет перфекционизм, предъявляя завышенные требования к себе и своему ребенку (преувеличенно сильно переживает даже самые незначительные неудачи дочери или сына).
- Идеальной матери часто свойственны такие качества как гиперконтроль, мегатревожность.
- Идеальная мать не проживает свою собственную жизнь, а целиком и полностью растворяется в своем ребенке.
- Она стремится дать своему ребенку все и сразу.
- Часто ограничивает его время и пространство.
- Стремится дать своему ребенку все самое лучшее, даже в ущерб самой себе (позиция жертвы).





Соболева Майя Александровна

семейный психолог,
психосоматолог,
сертифицированный
гештальт-терапевт, клинический
стаж, работаю с первопричиной
болезней и прорабатываю конфликт
запускающий болезнь

Вам нужна помощь?

✓ Проблемы в отношениях,
парах, семье?

✓ Депрессия, кризис,
потеряли смысл жизни?



b17.ru/soboleva19/

Так, что же необходимо знать
матерям, чтобы НЕ стать идеаль-
ными для своих детей?

- Прежде всего женщина — мать должна быть личностью.
- Она должна иметь свои потребности и желания, быть интересной самой себе.
- Иметь свое дело и развиваться в нем.
- Ей необходимо осознать свою роль жертвы и уйти от нее.
- Работать над своими дефицитами, такими как: дефицит любви к себе; научиться доверять себе и принимать все свое несовершенство.
- Повышать свою самооценку за счет своих собственных успехов и достижений, а не за счет своего ребенка.
- Стать ценностью для самой себя.

Как известно, в первые месяцы жизни ребенка, мать и дитя находятся в тесном слиянии. «Мы с тобой один нераздельный организм. Ты — это я. Я — это ты» — и это условие необходимо для его выживания. Однако ребенок обязан вырасти. Со временем он должен стать совершенно отдельным человеческим существом. Сама суть и задача материнской любви состоит в том, чтобы вырастить ребенка и отпустить его когда придет время, ничего не ожидая для себя взамен. Известный Британский педиатр и детский психоаналитик Дональд Винникотт ввел такое понятие как «достаточно хорошая мать».



Фотограф: Валерия Касперова

И поэтому, достаточно хорошая мать:

- не пытается просмотреть какую-либо потребность своего ребенка;
- не входит с ним в симбиоз или в слияние;
- доверяет своему ребенку;
- дает ему право ошибаться и самому исправлять свои ошибки;
- позволяет ему найти свою дорогу в жизни — дело которому он посвятит свою жизнь;
- не пытается оградить его от жизненных трудностей и ничего не решает за него;
- незаметно направляет и поддерживает, развивает его творческое начало и данный ему от природы потенциал;
- по мере его взросления она дает больше самостоятельности своему ребенку, при этом находится рядом и наблюдает за его развитием.

А это очень важные условия, при которых ее ребенок сможет вырасти гармоничной и счастливой личностью! А для этого достаточно быть просто мамой!

Помощь и поддержка

семейный психолог, магистр психологических наук, врач и медицинский эксперт, медиатор-эксперт центра «Мир семьи»

**Осинский
Александр Евгеньевич**



Консультации по вопросам:

- ~ Проблемы и кризисы в семейных отношениях (*любовный треугольник, развод, неприятие и непонимание друг друга, проблемы в сексуальных отношениях*).
- ~ Родительно-детские отношения.
- ~ Фобии, страхи, панические атаки, тревога.
- ~ Депрессия, апатия, нежелание что-либо делать.
- ~ Психосоматические расстройства здоровья и пищевых поведений.

Кроме того, Вы можете обратиться ко мне за помощью, если:

стремитесь улучшить отношения в семье, с друзьями, в коллективе; желаете научиться лучше понимать, любить и принимать себя; собираетесь достичь поставленных перед собой целей и обрести уверенность в себе; ищете смысл жизни, желаете изменить свою жизнь и сделать ее лучше.

Со мной можно связаться:

1. По телефону    : **+375 (33) 316-05-59** (МТС).
2. Оставить заявку на консультацию на сайте **b17.ru**
3. Написать  : **https://vk.com/aleksandr_doc**



АЛЕКСАНДР ОСИНСКИЙ

семейный психолог,
магистр психологических наук,
врач, медицинский эксперт,
медиатор-эксперт центра
«Мир семьи»

КРИЗИСНЫЕ ПЕРИОДЫ ЖИЗНИ СЕМЬИ, ПУТИ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВЫХ ОТНОШЕНИЙ В СЕМЬЕ



На основании исследований, проводимых социологами и семейными психологами-консультантами, каждая семья проходит ряд этапов развития.

Переходы с этапа на этап, как правило, сопровождаются кризисами семейных отношений.

Принято считать, что к осложнениям в семейной жизни, прежде всего приводят бытовые трудности, и разногласия возникающие на этом фоне между супругами. Но, кроме быта, существует масса причин, способных спровоцировать кризис в семье, на любом этапе ее существования. Из этого следует, что проблемы в семейной жизни могут начаться тогда, когда один из супругов переживает свой собственный психологический кризис. Пересматривая свою жизнь, чувствуя неудовлетворенность собой, человек решает все изменить, в том числе и свою семейную жизнь. Но, зачастую семья (члены семьи) не готова к таким изменениям. Такие важные события семейной жизни, как рождение ребенка, поход ребенка в сад или поступление ребенка в школу, переходный возраст ребенка, уход из родительской семьи, влекут за собой изменения в семейном укладе, и формируют предпосылки к развитию кризиса. Кроме того, причиной кризиса для супругов становятся сложности на

работе, проблемы во взаимоотношениях с родственниками, изменение материального положения (как в сторону его ухудшения, так и в сторону улучшения), переезд семьи в другой город или страну. И, конечно, более серьезные стресс-факторы — тяжелые болезни, измена, смерти близких людей, потеря работы, рождение неполноценных детей, и иные социальные кризисы.

Ряд ОПАСНЫХ признаков указывающих на начало кризиса в семейных отношениях:

- Уменьшается стремление супругов к эмоциональной и интимной близости.
- Супруги больше не стремятся нравиться друг другу.
- Все вопросы, связанные с воспитанием детей, провоцируют ссоры и взаимные упреки.
- Супруги не имеют одинакового мнения по поводу большинства значимых для них вопросов (отношения с родными и друзьями, планы на будущее, распределение доходов семьи и прочее).

- Муж и жена плохо понимают (или вообще не понимают) чувства друг друга.
- Почти все поступки и слова партнера вызывают раздражение.
- Один из супругов считает, что вынужден все время уступать желаниям и мнению другого.
- Нет потребности делиться с партнером своими проблемами и радостями.



Фотограф: Валерия Касперова



Фотограф: Валерия Касперова

В психологии условно выделяют несколько наиболее взрывоопасных возрастов семьи. По статистике, около половины всех заключенных браков распадается после первого года совместной жизни. Новоиспеченные супруги не выдерживают испытания «бытом». Разногласия могут касаться распределения обязанностей, нежелания партнеров изменять свои привычки.

Следующий критический возраст для семьи — первые 3-5 лет брака. Именно в это время чаще всего в семье появляются дети, а супруги озабочены обустройством отдельного жилья и своими профессиональными проблемами, карьерным ростом. Физическое и нервное напряжение вызывают отчуждение и непонимание между мужем и женой. В этот период романтическая влюбленность перерождается в супружескую дружбу — супруги теперь соратники, а не пылкие влюбленные.

Через 7-9 лет совместной жизни может наступить очередной кризис, связанный с таким явлением, как привыкание. Жизнь более-менее стабилизировалась, дети подросли. Нередко супруги испытывают разочарование, сравнивая реальность с тем, какой она представлялась несколько лет назад в мечтах. Супругам начинает казаться, что теперь всю жизнь будет одно и то же, хочется чего-то нового, необычного, свежих ощущений.

Проходит время, и, если муж и жена все еще вместе, через 16-20 лет брака возможен еще один житейский риф. Он усугубляется кризисом среднего возраста одного из супругов. Появляется пугающее ощущение, что все уже достигнуто, все свершилось, и в личной, и в профессиональной сфере. В этот период формируется **еще один кризисный период в жизни семьи: когда ее покидают взрослые дети.** Супруги лишаются своей главной «веду-

щей» деятельности — воспитания детей. Они должны вновь научиться жить вдвоем. А женщины, занимавшиеся исключительно детьми и домом, нуждаются в обретении новых жизненных задач. Часто бывает так, что в этом периоде родители начинают принимать активное участие в семейной жизни своих детей и воспитании внуков, что в свою очередь может сформировать еще один кризис, как в семье родителей, так и в семье молодых супругов, которые в это время «учатся» принимать на себя родительские роли.

В семейных отношениях важно научиться слушать друг друга, и рассказывать друг другу о своих чувствах. Опасно высказываться в адрес партнера о его недостатках или неправильных поступках, «дуться» на партнера по несколько дней. Это заставляет его чувствовать себя виноватым - в конце концов, это надоест.

Семейный кризис — это прежде всего кризис общения. Более 80% семейных пар, обращающихся за психологической помощью, жалуются на сложности в общении между собой.

Тогда как проблемы с детьми и их воспитанием, сексуальные или финансовые сложности являются причиной семейного кризиса только в 40% случаев.

Если между супругами сложились близкие отношения, если они любят друг друга, то есть уважают, ценят, прислушиваются к мнению другого, то любой конфликт — это всего лишь часть их совместного стремления к взаимопониманию.

Факторы риска, которые могут привести к развитию семейного кризиса и развода:

✓ Известно, что рождение ребенка с целью «удержать» супруга НЕ способствует прочности отношений, а, наоборот, скорее ускоряет ее распад. Однако дети все же способны «цементировать» отношения — занимаясь их проблемами, супруги могут отодвинуть на второй план собственные конфликты, заключить перемирие. Но, когда чада вырастают, становятся самостоятельными, родители опять остаются один на один со своими противоречиями, практически разучившись общаться между собой. К сожалению, нередко случается, когда в находящейся на грани развода семье ребенок вдруг начинает часто болеть или с ним постоянно происходят неприятности. Таким образом он бессознательно «протестует» против распада брака мамы и папы, привлекая к себе внимание родителей. Это, по мнению психологов, слишком высокая цена выхода семьи из кризиса. Бывает, что, узнав о том, что им вскоре предстоит стать родителями, супруги, находящиеся на грани разрыва, решают, что это еще один шанс наладить отношения. И многим это удается.

✓ Среди факторов риска для семейной жизни называют и ранние браки. Их считают непрочными, потому что молодым супругам приходится решать слишком много проблем: бытовых, профессиональных, материальных. А вот бракам между людьми, уже «твердо стоящими на ногах», прочат долгое существование.



Фотограф: Валерия Касперова

Однако тем, кто долго жил холостяцкой жизнью, может быть, еще сложнее изменить свой привычный образ жизни, подстраиваться под кого-то другого. И, наоборот, в ранних браках адаптация к жизненным изменениям и взаимная «притирка» с партнером проходит легче благодаря психологической гибкости, свойственной молодым людям.

✓ Большинство считает, что семья, вынужденная постоянно преодолевать трудности, чаще всего «ломается», не выдерживая груза проблем. Но для некоторых причиной семейных кризисов является «застой», обыденность, скука, тогда как трудности только сближают супругов. Стабильность и размеренность жизни провоцируют кризис.

Пути преодоления кризиса. Узнаваемая ситуация: обиженная жена встречает мужа ледяным молчанием. Она ждет, что он телепатически прочтает ее мысли, поймет степень своей вины и будет ее замаливать. Однако в 98% случаев ей придется переживать обиду одной (муж так и не поймет, почему супруга обижена). А невысказанная обида будет по «скорпионьи жалить» переживающую женщину. Говорят ведь, что «обижаться — это наказывать себя за чужие ошибки». Лучше рассказывать о своих чувствах и своих желаниях.



Фотограф: Валерия Касперова

В семейных отношениях бывают ссоры. Но, **чтобы ссора не переросла в банальный скандал и в последующем разрушение семьи есть ряд правил:**

- Не оскорбляйте партнера.
- Обвиняя в чем-то супруга, избегайте обобщений: «Ты всегда...». Лучше говорите о себе: «Мне обидно и грустно проводить каждый выходной в одиночестве».
- Не критикуйте супруга на людях.
- Руководствуйтесь «золотым правилом»: «Не говори другим того, чего не хочешь, чтобы сказали тебе».
- Ставьте себя на место партнера. Например, муж не спешит после работы домой и мало времени проводит с ребенком. А может, вы часто упрекаете его? Или слишком строго контролируете общение мужа с малышом, подвергая критике игры и выбранные для чтения книги?
- Старайтесь избегать заведомо конфликтные темы, такие, как политика, религия и т.д., особенно если у вас разные точки зрения.

И дома у каждого из супругов должна быть зона, свободная от влияния другого. Для этого даже необязательно уходить из квартиры. Просто у каждого из супругов должно быть место, где он сможет уединиться: с книжкой, посмотреть любимый фильм, посидеть в тишине за компьютером.

У каждого из супругов могут быть очень разные увлечения, но нет никаких преград, чтобы, на-



Фотография предоставлена
Александром Осинским

пример, вместе ходить в бассейн или выезжать на природу, на отдых, выполнять друг друга в достижении общих желаний.

Главное — разрушить надоевшую за годы схему поведения. Иногда супругам полезно отдохнуть друг от друга, съездить, например, с друзьями на море. Не стоит пугаться такого желания — это вполне естественная потребность в смене впечатлений. Одно «но»: эта возможность должна быть доступна каждому из супругов.

Не стоит бояться кризиса. Многие семьи минуют их, не задумываясь и не подозревая, что это такое. Они просто, преодолевая возникшие трудности. Успешное разрешение кризиса является залогом дальнейшего развития семьи и необходимым фактором эффективного проживания последующих стадий. Каждый кризис — это

движение вперед, выход за пределы старых отношений. **Кризис происходящий в гармоничных семейных отношениях, помогает супругам увидеть не только негативное, но и то ценное, что соединяет, связывает их.** Между тем как расставание — это скорее следствие неправильно пройденного кризиса.

Еще один способ справиться с кризисом — обратиться к семейному консультанту. Многие, правда, считают, что задушевная беседа с мамой или подругой — вполне адекватная замена. Однако в родных и друзьях мы, скорее, найдем эмоциональную поддержку, дать советы которые, как правило, не помогают преодолеть кризис, а лишь маскируют его. Наилучший способ решения проблемы вырабатывается самими супругами, при психологическом консультировании.

ПУТЬ ВЗАИМОПОНИМАНИЯ В ДЕТСКО-РОДИТЕЛЬСКИХ ОТНОШЕНИЯХ. СТИЛИ ВОСПИТАНИЯ



ЕКАТЕРИНА КУРИЛИНА

системный
семейный терапевт,
МАК-консультант,
член РОО «Белорусское
общество психологов»

Услуги семейных и детских психологов, психологов-психотерапевтов сегодня востребованы. Желание людей сохранить близкие отношения на долгие годы, бережно распутать сложные кризисные узлы на пути семейной жизни, стремление вернуть былую страсть в отношения, или найти общий язык с прогрессивным ребенком-подростком, говорит о том, что наше общество стало более зрелым. Человек готов просить о помощи, готов заглянуть вглубь себя, осознать причины своих тревог и печалей, когда его базовые потребности удовлетворены.

Мир развивается в ускоренном темпе. Новинка за новинкой, кризис за кризисом, поток информации ото всюду, работа, «дедлайны», школьные дела детей и другие семейные вопросы. Из-за такого пресыщения психика не успевает качественно ассимилировать жизнь. На это нужно время и навык.

Напряжение от подавляемых и неосознаваемых эмоций и внутренних конфликтов капля за каплей переполняет душевный контейнер. А бесконечный стресс актуализирует «слабые места». Порой становится невыносимо это выдерживать и контейнер разрывается громким криком. Одной из ярких невротических реакций, которая позволяет сбросить напряжение является крик. Остановимся на этом поподробнее.

В конфликтной ситуации крик — это сигнал о том, что взрослый находится в точке, где чувствует злость, бессилие, досаду. Незнание того, что сказать и как повлиять на ребенка, чтобы он понял и сделал

так, как это нужно для его же блага, например, сел за уроки.

Крик ребенка — это реакция сброса напряжения от состояния фрустрации. Фрустрацию мы испытываем, когда то, чего мы желаем не удовлетворяется. Например, ребенок хотел играть, а папа запретил, отправил делать домашнее задание, при этом позитивно не обосновал свое решение.

Частыми бывают и такие ситуации, в которых родитель начинает использовать угрозы (отрицательные стимулы) для того, чтобы заставить ребенка что-то сделать. Например, мама говорит дочке «иди помой посуду». Девочка, не желая это делать, специально оттягивает момент, в надежде, что мама всё сделает сама. Мама начинает угрожать тем, что в случае непо-

виновения, последует наказание (отрицательнонаряженное последствие). В этот момент напряжение, которое у ребенка возникло, начинает выходить невротическим способом — криком. Кричит на родителей, окружающих, других детей. Или может поворачивать агрессию на себя через чувство вины, уход в себя (я — плохой).

Еще один невротический способ снятия напряжения — это повышение тревожности. Если ребенку приходится регулярно выбирать «из двух зол» (делать уроки или наказание), то в будущем, это может привести к депрессии, неврозу или к психозу.

Понести наказание для ребенка — страшно, поэтому, он соглашается на менее неприятное занятие и идет делать уроки. Потребность (в игре) осталась неудовлетворенной, отсюда чувства злости, огорчения, обиды, печали.



Фотограф: Валерия Касперова

ЧТО ДЕЛАТЬ?

Необходимо один из отрицательных полюсов менять на положительный. Например, скажите сыну/дочери, что выполнение домашних заданий дает ему/ей много полезных знаний и навыков, которые формируют личность и они пригодятся в будущем. Для объяснения учитывайте возраст и особенности своего ребенка. Таким образом, ребенок постепенно будет учиться сам регулировать свои внутренние стимулы поддерживающим способом.

А что делать со своими эмоциями и чувствами?

О них можно говорить прямо — то есть проживать. Они нас сопровождают всегда и сигнализируют о том, что происходит вокруг, например, злимся мы в случае, когда кто-то нарушает наши границы. Радуемся мы в том случае, когда наша потребность удовлетворена, нам хорошо.

Вместо «Закрой свой рот и иди делать уроки, бестолочь!» можно сказать так: «Когда ты кричишь, меня это ранит, я начинаю злиться. Но я не хочу с тобой ссориться. Я понимаю, как тебе не хочется делать уроки, ты хочешь играть. Ты огорчен. (Здесь можно привести пару своих собственных примеров, когда вам в детстве тоже не сильно хотелось что-то делать, а было нужно и важно). Но это те вещи, которые сейчас необходимо сделать. Это тебе пригодится в будущем. Как сделаешь занятия — обязательно поиграешь».

Навык активного выслушивания и поддержания можно отстроить. И начать тут стоит с самоанализа

Фотограф: Валерия Касперова

своего стиля воспитания и искреннего признания того, что проблема есть. Это самое сложное. Спросите у себя «какой я родитель?». Поддерживающий или критикующий, а может строгий или сверхопекающий? Все эти характеристики как-то про любовь, но она у каждого она своя. Просто результаты воспитания получаются не те, которые хочется видеть в итоге.

А сейчас познакомимся со следующими **РОДИТЕЛЬСКИМИ СТИЛЯМИ ВОСПИТАНИЯ**.

Отвергающий родитель

Родитель не интересуется чувствами своего ребенка и своими тоже, он мало, что о них знает. Чувства с отрицательным полюсом считает плохими и старается оградиться от них. Он не опирается на чувства как на сигнал о чем-то важном, а старается тщательно контролировать их и подавлять. Отвергающий родитель пугается эмоций ребенка в виде плача, криков и т.д. Уверен, что «чадо» еще ничего не понимает. *«Посмотри на себя!», «Ты такая же, как твой папа!»* типы фраз отвергающего родителя.

При таком стиле родительского воспитания дети узнают, что их чувства неправильные, что чувствовать — это ненормально. Трудоголизм, перфекционизм, трудности с расслаблением, синдром самозванца — возможные последствия такого стиля воспитания..

Требовательный или Неодобряющий родитель

Родитель знает, каким должно быть будущее ребенка. Ругает за «неправильные» чувства, так как испытывать их в его понимании



Фотограф: Валерия Касперова

неполезно, стыдно. Он затыкает ему рот фразой *«хватит ныть»*, *«ты мужчина, мужчины не плачут»*, *«что ты нюни распустила, утри сопли»*. Родитель стыдит за проявление чувств и считает, что их выражение должно иметь четкий временной отрезок. *«Слушайся маму и папу/Марью Ивановну»* тоже про этот стиль. Кредо требовательного родителя *«Я — начальник. Ты — подчиненный»*. Неодобряющие папа или мама условно имеют определенный «устав правильного поведения ребенка», которому тот должен следовать, а при

нарушении — получить наказание. Неодобряется выбор ребенка, если тот противоречит родительским принципам. Ребенок по сути живет не свою жизнь. Не учится делать свой выбор. У ребенка просто нет возможности учиться на своих ошибках и получать житейскую мудрость.

Невмешивающийся или Отстраненный родитель

Родитель все разрешает своему ребенку, не простираивает границ. Он часто занят. Ребенка регулярно досматривают бабушки, тети, няни, пока папа и мама решают свои дела.

Формируется установка «я просто не важен». У родителя много гнева, хотя он может это отрицать, вытеснять.

У них мало общения друг с другом. Дети таких родителей плохо ладят с окружающими, им сложно заводить друзей и управлять своими эмоциональными реакциями. Он верит, что любовь нужно заслужить. То есть что-то делать, чтобы папа и мама хоть на секунду заметили и дали любовь, которой так не хватает.

Ответственный родитель

Родитель уважает любые эмоции ребенка. Не говорит, как ребенок должен себя чувствовать. Он выслушивает, сочувствует, сопереживает, предложит способы отреагирования чувств. Он понимает, что во время негативных чувств ребенку нужна наибольшая поддержка и помощь в их проживании. Такой родитель в курсе, что чувство вины не несет большой пользы. Только без чувства вины дитя любого возраста способен уважать себя и своих родителей. В нужный момент говорит следующие послания: «Я

тебя люблю!», «Я горжусь тобой», «Я понимаю как тебе горько сейчас, ты старался», «Слушай, а тут ты прав!», «Спасибо, ты мне так помог!» При чем что держит внимание на сильных, реальных сторонах ребенка, а не иллюзорных.

Зрелый родитель не показывает своего превосходства над ребенком («я прожила больше чем ты, у меня опыт, и я лучше знаю как тебе поступить»). Они показывают своим примером, как можно положиться на себя. Так и происходит встройка хорошей самооценки, повышается вера в себя, в свою компетентность.

«Быть, а не казаться» один из девизов ответственных родителей. Они увлечены своей жизнью, интересами. Не идут на поводу у своих деток, разрешая все подряд, но и не впадают в другую крайность — запрещать все. Родители иногда говорят «нет» и уважают «нет» своего ребенка.

В одном и том же родителе может встречаться смесь нескольких стилей.

Стать ответственным родителем для своего чада конечно можно.



Фотограф: Валерия Касперова

Однако часто на этом пути взрослый сталкивается с разными, порой тяжелыми чувствами по отношению к своему собственному раннему опыту первых отношений (с папой и мамой). Помните, что мир неидеален, а любые ошибки — это точка роста, если к ним относиться не как к трагедии, а как к опыту. Опирайтесь на собственные ощущения и чувства. Становясь на путь к себе вы даете шанс измениться другому.



Ваш личный профессиональный психолог

- » Индивидуальные и семейные консультации.
- » Групповая работа.

Екатерина Курилина: системный семейный терапевт; МАК-консультант; Член РОО "Белорусское общество психологов", магистрант кафедры прикладной психологии ВГУ имени П.М. Машерова

1. Разрешение внутриличностных конфликтов
2. Работа с эмоциональной зависимостью и психосоматическим симптомом
3. Работа с горем, утратой
4. Помощь в разрешении семейных конфликтов и детско-родительских отношениях

+375 29 232-84-41    

KATERINA_KURILINA.PSY 

https://www.b17.ru/kurilina_ekaterina
УНП 391913962

СЕМЬЯ НАЧИНАЕТСЯ С ДЕТЕЙ

*Семья Томашевых:
мама Евгения, папа Артур
и их дочка Есения (5 лет)*



Фотограф: Валерия Касперова

Уважаемые читательницы!

Хотите увидеть своего малыша и себя в нашем журнале?

Наверняка в Вашем домашнем альбоме есть немало фотографий, на которых вы запечатлены вместе с Вашим ребенком.

Присылайте их в редакцию журнала «Мама и дитя» на электронную почту usm74@mail.ru, указав свои имя и фамилию, возраст ребенка на фото, его имя, Ваш адрес, телефон, e-mail.

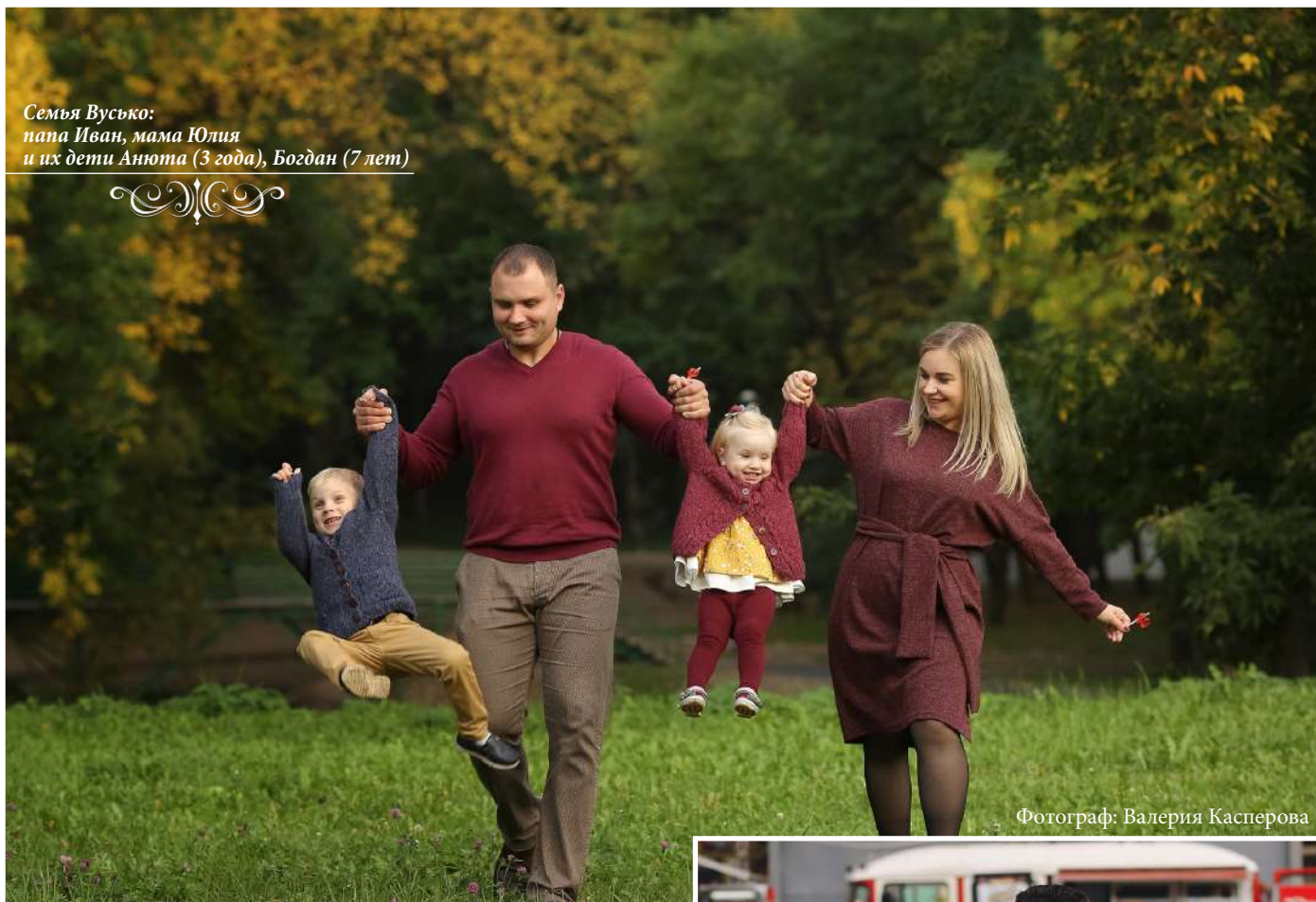
Лучшая фотография будет размещена на главной обложке каталога.

Хотим выразить огромную благодарность за письма и фотографии, которые вы присылаете в нашу редакцию. Самые интересные снимки мы публикуем в каталоге «Мама и дитя».



Фотограф: Валерия Касперова

Семья Вусько:
папа Иван, мама Юлия
и их дети Анюта (3 года), Богдан (7 лет)



Фотограф: Валерия Касперова

Семья Константиновых: папа Павел, мама Юлия
и их дети Эмин (2 года) и Даниэль (5 лет)



Фотограф: Валерия Касперова



Фотограф: Валерия Касперова



ИСТОРИЯ

МАМЫ ТАТЬЯНЫ О ЕЕ ДОЧКЕ
КСЕНИИ ДЁКИНОЙ

На фото Мама Татьяна и ее дочка Ксения

Дочку зовут Ксения.
Родилась 6 марта 2019 года.
Сейчас ей уже почти год и 5 месяцев.
Девочка очень ласковая, нежная
и упрямая. Боится ежей.
Все повторяет за мамой:
посуду моет, помы.
И даже знает как за рулем правильно
сидеть, что крутить, нажимать
и переключать.
А еще уже в 1 год и 3 месяца
научилась делать кувырок.
Любит собаку свою большую и даже не
боится ее, дергает за хвост.
А еще уже модница —
любит перебирать свою одежду
и примерять.



Приглашаем Вас не только
присылать свои истории
и фотографии, но и высказывать
мнения о наших публикациях,
обмениваться мыслями в нашей
группе ВКонтакте
https://vk.com/mama_ditya.
Наиболее интересные
и содержательные отклики будут
публиковаться в каталоге,
а также присылайте интересные
Вас вопросы в области здоровья,
развития и воспитания ребенка
нам на электронную почту
vcm74@mail.ru. Вам ответят
ведущие специалисты г. Витебска.

ИСТОРИЯ

МАЛЕНЬКОЙ ДЕВОЧКИ
НЕЛЛИ ЗЕЗЮЛЯ

На фото Мама Яна, папа Леонид
и их дочка Нелли (1 год 10 мес.)

Было прекрасное осеннее утро поне-
дельник... говорят день тяжелый, да
и погода в ноябре не очень... но утро
было все равно прекрасным, потому
что на свет появилась Я — малень-
кая девочка Нелли. Я была ОЧЕНЬ
маленькая, так говорит моя мама,
весила всего 3 килограмма и 50 грам-
мов, рост 49 см, и тогда я подумала,
раз я такая маленькая, то буду расти
ОЧЕНЬ быстро.

И тут началось: я росла не по дням, а
по часам, хорошо кушала, спала, учи-
лась сидеть, стоять, ползать, ходить.
Когда мне было 3 недели, стала за-
ниматься плаванием, теперь я умею
плавать, нырять, и совсем не боюсь
воды, на море — плаваю как дель-
фин. Ещё я очень люблю рисовать,
поэтому рисую всегда и везде: на
полу, на стенах, в машине, в самолете,
на руках и ногах, но больше всего
люблю рисовать на лице, ведь все
девочки хотят быть красивыми. Лю-
блю цветы, лужи, скейт, мотоциклы
и котиков!!! Да, возможно странный
набор для девочки, но зато инди-
видуален! Мама говорит, что я буду
гимнасткой, а папа — актрисой, сама
я пока ещё не знаю кем хочу стать, но
думаю, что актриса я уже сейчас не-
плохая... вот подрасту еще немного,
и расскажу кем решила стать!



ИСТОРИЯ

МАМЫ ТАТЬЯНЫ О ЕЕ СЫНОВЬЯХ
МАТВЕЕ И ЗАХАРЕ ЛЫСЁНОК

На фото Мама Татьяна и ее сыновья
Матвей и Захар



Я мама двоих сыновей.
Старший активный, хитрый
и изобретательный Матвей — 11 лет,
младший любознательный, сдержан-
ный и жизнерадостный Захарик — 8
лет. Они оба увлекаются футболом
и выступают за футбольный клуб
«ПМЦ-Поставы», в роли нападающих.
Ездят по городам Беларуси на респу-
бликанский турнир
по футболу «Кожаный мяч».
Любят смотреть матчи с участием ФК
Барселона и хотя бы стать такими же
известными футболистами как Серхио
Рамос.

Еще из совместных развлечений
Матвея и Захарика — прогулки на све-
жем воздухе. Поэтому недавно в нашей
семье появился еще один член семьи —
собака боксер по кличке Тайсон. Дети
с удовольствием встают в 5 утра чтобы
выгулять Тайсона, и в зной, и в снег, и
дождик проливной.

Любят ездить отдыхать к бабушке
в деревню, а однажды Захарик сказал,
что хочет работать на тракторе.



Малышку нашу зовут Дарина,
на фотографии ей 6 месяцев.

Это наш очень долгожданный
малыш и мы очень многое прошли
и преодолели, что бы она у нас
появилась и когда увидели
долгожданные 2-е полоски
счастьем не было предела!

Беременность проходила очень
хорошо, это было самое лучшее
время в моей жизни, хорошее
самочувствие, хорошее настроение.

Я очень любила ходить на йогу
и аквайогу для беременных,
посещала курсы для беременных
у чудесного руководителя, которая еще
больше давала позитивных моментов
и я очень благодарна за прекрасную
подготовку к родам.

После рождения нашей малышки
настало счастливое время
материнства.

Наши занятия аквайогой
не прошли мимо и наша малышка обо-
жает воду и скоро мы планируем начать
посещать бассейн
для маленьких деток.

Я желаю всем кто этого очень хочет,
такого счастья!

ИСТОРИЯ

МАМЫ ИРИНЫ И ЕЕ ДОЧКИ
ДАРИНЫ ПОПКОВОЙ

На фото Мама Ирина и ее дочка Дарина



ИСТОРИЯ

МАМЫ АРИНЫ О ЕЕ ДОЧКЕ
ДАРИНЕ ДАВЫДОВСКОЙ

На фото Мама Маргарита и ее дочь Дарина

История нашей семьи началась
в 2017 году. И в скором времени мы узна-
ли, что ждем малыша, а точнее
девочку, без которой теперь мы не
можем представить свою жизнь. С
именем практически не было воз-
ражений, ведь в переводе Дарина
означает подаренная Богом. С
самого первого дня появления на
свет Дарина не дает скучать нам.
В свои 2 годика она любит песни
и мультфильмы на английском
языке. Ходит на занятия в разви-
вающую студию,
в которой обрела своих первых
друзей. А самым любимым заня-
тием являются пазлы. Она наш
двигатель активности, который не
останавливается ни на секунду.
Желаем каждому обрести такое
же маленькое счастье!



ИСТОРИЯ В СТИХАХ

МАМЫ АРИНЫ ПРО ЕЕ СЫНА
ТИМУРА КИРЕЙ И ПРО СЕМЬЮ

На фото Мама Арина и ее сын Тимур (6 лет)



Про семью

Я подарю тебе детей...
Красивых, умных, добрых, нежных...
И будем мы своей семьей...
Играть в снежки зимою снежной...

Устанем и пойдем домой...
Пить чай горячий и обедать...
И будут наши малыши...
Так дружно по квартире бегать...

Я буду ждать тебя домой...
Когда придешь устав с работы...
Я окружу тебя теплом...
Любовью, нежностью, заботой...

Я буду бережно хранить...
Все то, чего с тобой добьемся...
И если будут неудачи...
Над ними просто посмеемся...

Мы все с тобой переживем...
Я просто буду всегда рядом...
А нужно, мы с нуля начнем...
Пусть на осколках, если надо...

Я ничего не попрошу...
Хочу от жизни очень мало...
Чтоб просто ты меня любил...
Чтоб без сомнений доверяла...



ПИСЬМО ДОЧКЕ

22 нояб. 2011



ВАЛЕРИЯ КОРЕННАЯ

лауреат Всесоюзного конкурса молодых артистов, певица, ведущая программы «Крылья с чердака» на радио «Дэвидзон», лауреат премии «Человек года 2003», член американского общества поэтов

www.korennaya.com



Валерия предоставила стихи для нашего каталога «Мама и дитя»

Моя ненаглядная дочка,
Пишу для тебя эти строчки,
В которых любви безнадежность,
В которых и счастье, и нежность.

Я — сильная слабая мама,
Не та, что из телепрограммы,
Прилизана тетей-гримером,
Студийным прикрыта декором,

Не та, что за каждое слово
Сражаться со всеми готова.
Я — просто домашняя мама,
Не то, что шикарная дама.

В халате на голое тело.
Ты знаешь, я осиротела.
Живу, словно под фонограмму.
Бывают сиротами мамы,

Когда закрывают дверь дети.
И тут же на целой планете
Навек замолкают все звуки.
И ищешь ты дочкины руки,

Но руки ее не находишь.
Ты тоже от мамы уходишь.
Я тоже была мамы дочкой
И каждую ночь по кусочку

Себя отрывала от мамы,
Довольно упрямой мадамы.
Я тоже бывала жестокой,
Обидчивой, словно с востока.

Была даже зимнею стужей.
На веках — с размазанной тушью.
Молчала. Скрывала. Скрывалась.
Врала и, как ты, улыбалась,

Совсем становясь безразличной,
Упрямой и очень циничной,
И так же, как ты, справедливой,
А через минуту — пугливой.

Я ставила жирные точки.
Я тоже ведь мамина дочка.
А ты тоже дочкина мама.
Меж нами — глубокая яма,

Которая доверху — снегом.
Ее мы назвали ночлегом
И стали с тобой виртуальны,
Скрываясь за стенами спальни.

Родные-чужие, и все же,
Смотри, как мы сильно похожи.
Ты любишь, как я, гоголь-моголь,
Ты тоже сутула немного,

Без шапки зимой выбегаешь,
И кажется, будто все знаешь.
Бываешь, как ежик, колючей,
И кажется: нет тебя лучше.

Конечно же, нет, это правда.
Украсят и Гуччи, и Прада,
И даже сверкающий Лексус
Заменит простые рефлексy.

И все же, есть что-то важнее.
Когда-то ты станешь взрослее
И скажешь своей мини-дочке:
— Смотри, это мамины строчки,

Вы с нею ужасно похожи
Не только глазами и кожей,
Но так же любовью и силой,
И жизнью, что мне подарила.

Еще — на прощанье — два слова:
Будь счастлива, дочь, и здорова.
И знай: за окном лед растает.
Ведь мама всегда согревает.

Надень потеплее пижаму.
Твоя виртуальная мама.

К НАМ В РЕДАКЦИЮ
ПРИШЛО НЕВЕРОЯТНО
ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ И
ЧУВСТВЕННОЕ ПИСЬМО
МАТЕРИ, ПОСВЯЩЕННОЕ
ДОЧКЕ.

Строчки из письма



... Теперь ты и впрямую становишься Само-стоя-
тельной – ищешь свои споры, формулируешь свои убеждения
и ценности. Мы делаем свои собственные первые шаги во
взрослом мире. Видеть, как ты падаешь, ударяешься больно
и не смеешь тебя подстраховать, подхватить, удержать. Я
так боюсь потерять тебя. Моя опора – вера в тебя и твой
путь.

Как бы сильно ты не отталкивалась сейчас от меня, я
очень хочу, чтобы ты помнила о том, что ты бесконечно дорога
мне, доченька, и нужна мне любая – и сильная, и слабая, и
уверенная в себе, и запутавшаяся, победившая или побежден-
ная. Мы по-прежнему с тобой одна команда. Мы обе
очень хотим, чтобы твоя жизнь сложилась счастливо.

Что мне важно сказать тебе – что я рядом, и я верю в
тебя.

Обиды – твои старые на меня, мои ответные на тебя.
Больно, потому что стало приговариваться то, что умал-
чивалось годами. Поэтому что ты возвращаешь мне сейчас
мои ошибки, а я уже ничего не могу изменить... Ведь я
действительно тогда не могла иначе, хотя сейчас я, возможно,
поступила бы по-другому.

Я очень люблю тебя, моя девочка, мой родной человек через
всю жизнь. И я так счастлива быть твоей мамой...

Детский реабилитационно-оздоровительный центр

Радуга

Интересная и насыщенная культурная программа с конкурсами, праздниками и многочисленными спортивными соревнованиями.

**Мы хотим сделать
оздоровление и отдых детей
доступным!!!**

К услугам детей предоставлен спортивный зал, актовый зал, тренажерный зал, игровые комнаты, спортивные и игровые площадки на улице, разнообразный спортивный инвентарь и комнаты для занятий объединений по интересам.

Центр обеспечен круглосуточной телефонной связью, Интернет связью, круглосуточной охраной.

5-разовое питание,
в том числе диетическое.

Опытный коллектив, профессиональные педагоги-водители, высококвалифицированные врачи и медицинские сестры.

Оздоровление и реабилитация детей-инвалидов с заболеваниями нервной, опорно-двигательной, эндокринной систем (дети с сахарным диабетом), с нарушением слуха и зрения. Дети находятся под постоянным наблюдением медицинских работников.

УЗ «Витебский областной клинический центр» г. Витебск, ул. Чкалова 14 В,
или по телефонам: 8(0212) 60-77-43, +375 33 305 56 49 (Татьяна Петровна, по вопросам приобретения путёвок); +375 25 652 55 06 (Евгений Григорьевич, начальник ДРОЦ «Радуга»).

КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ В СОСТОЯНИИ ПЕРВЫХ ОГОРЧЕНИЙ?



Воспитание ребенка — сложный и многосторонний процесс, в ходе которого часто возникает необходимость помочь ребенку в разрешении его трудностей. К сожалению, в своей жизни, ребенок может столкнуться с утратой. Утрату принято рассматривать только через призму смерти, однако, состояние утраты может быть вызвано различными факторами. На разных стадиях взросления, для ребенка состояние утраты может вызвать потеря друга, потеря первой любви и даже потеря любимой вещи. При этом глубина переживания потери для каждого ребенка может отличаться. Так, например, переживания одного ребенка о потере друга могут быть равными по силе переживаниям другого ребенка о потере любимой вещи. По тяжести состояния ребенка, состояние утраты можно разделить на состояния горя и потери.

Столкнувшись с переживаниями ребенка вы можете в любой момент и важно, чтобы к этому моменту вы были готовы. Состояния горя и потери во многом схожи, однако главным их различием является тяжесть протекания. При потере ребенок расстроен, однако, по другим признакам ребенок в норме. Данное состояние не является длительным в отличие от состояния горя, которое может затянуться на многие месяцы.

Давайте рассмотрим ситуацию, в которой ребенок находится в состоянии горя. Пытаясь утешить



Фотограф: Валерия Касперова

ребенка в этот период, можно совершить ряд ошибок. Одной из самых распространенных является вербальная реакция. От того, какие слова вы подберете при утешении ребенка будет зависеть насколько легко ребенок переживет потерю.

В данном случае, можно выделить эффективные и неэффективные слова поддержки, остановимся на неэффективных фразах:

«Просто улыбайся и жизнь наладится». Родители часто используют эту фразу, особенно, когда не до конца осознают значимость переживаемой потери для ребенка. Однако, что может чувствовать ребенок, который испытывает целый спектр негативных эмоций от утраты? Одной фразой вы обесцениваете

те все то, что испытывает ребенок в данный момент. Предлагать ему улыбаться в таком состоянии равносильно тому, чтобы сказать тяжело больному человеку «Просто перестань болеть».

«Люди и не такое переживали». В том состоянии, в котором находится ребенок, ему может казаться, что он никогда не найдет вывод. Все, что окружает его в этот момент — эмоции, с которыми он просто не знает как справиться. И учитывая это, фраза воспринимается ребенком как упрек в собственной слабости.

«Перестань плакать». Одна из самых нежелательных для ребенка фраз. Слезы — естественный способ выразить эмоции. Сдержива-

ние слез - не показатель улучшения состояния, а попытка загнать переживания внутрь себя. Продолжительный период сдерживания эмоций может привести к формированию соматических заболеваний у ребенка.

«Держись» и «Время лечит». Лучше воздержаться от подобных фраз, поскольку они, как правило, звучат слишком неискренне. Это не поддержка. Лучше поплачьте вместе с ребенком. Ребенок может говорить, что не хочет разговаривать, однако, общение ему необходимо для возвращения к обычной жизни.

«Мне знакомы ваши чувства». Не менее опасная фраза. Говорить ее можно только в том случае, если вы действительно переживали нечто подобное, в другом случае, она может звучать фальшиво. Но даже в случае, когда вы сталкивались с аналогичной ситуацией, стоит учитывать, что каждый человек индивидуален и переживает потерю по-разному.

«Мне очень жаль» одна из первых автоматических враз, приходящих на ум. Однако, она совершенно пустая. Что можно сказать в ответ? «Благодарю»? «Все в порядке»? «Понимаю»? В этой ситуации нет уместного ответа. При повторении этой фразы, она быстро становится бессмысленной.

Все вышеперечисленные фразы могут привести к ухудшению состояния ребенка и, естественно, не обеспечивают ему никакой поддержки. Тем не менее, существуют фразы, которые помогут вам оказать поддержку и показать, что вы рядом в трудной ситуации.

К таким эффективным фразам относятся:

«Я всегда могу выслушать тебя».

Переживая утрату, в первую очередь, ребенок хочет высказаться, а не найти решения проблемы, которого может и не быть в данной ситуации. Чаще всего, это становится лучшим проявлением поддержки. Постарайтесь при этом не заглядывать в смартфон, не теревить часы и не переключать внимание на окружение. Если ребенок теряет и ему трудно говорить, задайте уточняющие вопросы: «Что тебя беспокоит?», «Какие эмоции ты испытываешь?», «Что вызвало эти чувства?». Однако, не стоит настаивать, если вы видите, что ребенок явно не хочет разговаривать. Следите за его состоянием, оказывайте ненавязчивую поддержку и будьте готовы выслушать ребенка в любой момент.

«Твои чувства — это нормально». Как мы уже и говорили выше, выражать чувства для ребенка в состоянии горя — необходимость. И, иногда, он не может до конца осознать и принять свои чувства и эмоции. Он может считать себя не таким как все или винить себя за то, что он испытывает в данный момент. Поэтому, особенно важно сказать, что его переживания это совершенно нормально.

«Что я могу для тебя сделать?»

Узнайте у ребенка, как вы можете ему помочь. Если он просит вашего совета, для начала узнайте, есть ли у него какие-то идеи, чтобы исправить ситуацию. Поразмышляйте вместе с ним, придумайте несколько вариантов, но предложите ребенку самому оценить их. Решения с большей степенью вероятности

будут приняты, если ребенок придет к ним самостоятельно.

Помимо этого, в домашней среде вы можете обеспечить для ребенка ряд условий на то время, пока он не придет в себя. Итак, что же необходимо обеспечить для ребенка в период переживания утраты?

Первое, что вы можете сделать - утешить ребенка. Если он подавлен и проявляет другие признаки горя - обнимите его. Если ребенок расплакался — не останавливайте его сразу. Побудьте с ним вместе и, через некоторое время, успокойте: если слезы внутри, лучше их выплакать.

Обеспечьте ему физическую заботу. Во время переживания потери ребенок может забывать элементарные вещи, при этом сам он не может придерживаться своего обычного распорядка дня, поэтому здесь также важна ваша помощь. Вы можете приготовить его любимое блюдо, тихонько посидеть рядом, поговорить и утешить.

Помогите ему в организации дел. Как было сказано ранее, в сложный период, ребенок может быть рассеянным и забывчивым, поэтому ваша помощь необходима. Вы можете обсуждать планировать дела вместе, давать ребенку конкретные задания, клеить в доме записки-памятки и т.д.

И самое главное — проявляйте инициативу: иницилируйте положительное взаимодействие с ребенком, проявляйте первыми внимание и заинтересованность его делами и чувствами, задавайте вопросы, выражайте тепло и участие, даже если ребенок остается равнодушным и утрюмым.

Все, что написано выше можно

применить к ситуации горя у ребенка, однако, давайте рассмотрим, на первый взгляд менее травматичную ситуацию — потерю. Если в первом случае родителям достаточно легко понять причину состояния ребенка, то неправильная реакция на относительно незначительную потерю — явление нередкое.

Давайте рассмотрим некоторые неэффективные стратегии поведения родителей:

Стратегия «Наказание и обвинение». В данной стратегии, на первый план выходит не переживание ребенка, а эмоции самих родителей. Такую стратегию выбирают в основном, когда ребенок потерял вещь, которая имеет материальную ценность. Например, новый телефон. В этом случае, ребенок переживает потерю как самого устройства, так и информации, которая хранится на устройстве, а эмоции родителей вызваны именно материальной ценностью предмета. Таким образом, приходя расстроенным домой, вместо поддержки, ребенок сталкивается со шквалом обвинений со стороны родителей. Какие последствия может иметь для ребенка выбор данной стратегии? Во-первых, у ребенка может формироваться страх ошибок. Столкнувшись с агрессивной реакцией родителей однажды, он уже не желает повторения такой ситуации. Во-вторых, ребенок не учится анализировать свои ошибки, так как для него, независимо от извлеченного урока, результат будет одним. Наиболее худшим, является такое последствие как понижение самоо-

ценки, поскольку оно значительно ухудшает качество жизни ребенка.

Остановимся на **стратегии «Жалость и перекладывание ответственности на других»**. Родители могут жалеть ребёнка, видя как он переживает потерю. Вследствие этого происходят попытки отвлечь ребенка от этой ситуации, чтобы он быстрее о ней забыл, например: родители могут покупать ребенку все, что он захочет, лишь бы отвлечь; родители могут перекладывать ответственность за потерю на других «Это Петя виноват» и др. В этом случае ребенок не учится брать ответственность за свои поступки, поскольку родители формируют у него стойкое убеждение отсутствия его вины. В условиях постоянной жалости у ребенка довольно быстро формируется позиция жертвы. И, как итог вышесказанных последствий, он не растет внутренне.

Еще одной стратегией является «Игнорирование и обесценивание опыта». Поведение родителей, в данном случае, строится на игнорировании переживаний ребенка. Типичными для данной стратегии фразами являются «Ну и что?», «Это глупости», «Не плачь» и др. Она также оказывает пагубное влияние на ребенка, поскольку ребенок понимает, что его чувства, эмоции и переживания никому не важны. Вырастая с такой позицией, человек учится подстраиваться под других людей.

Рассмотрим примеры эффективных действий в данной ситуации:

• принимайте эмоции переживания ребенка: «Я понимаю, как тебе сейчас неприятно. И я в таких ситуациях грущу»;

• анализируйте ошибку вместе с ребенком. Выясните, что стало причиной потери. Ребенок должен брать ответственность за свои поступки;

• выясните, что ребенок понял из этого урока. Научите его извлекать пользу из неудач, тогда он гораздо легче будет переживать потери.

Для родителей главным является благополучие их ребенка, поэтому важно знать обо всех трудностях ребенка, чтобы вовремя прийти на помощь.

Ирина Новикова,
социальный педагог
отдела профилактики
и комплексной реабилитации
ГУО «Социально-педагогический
центр г. Витебска»



Фотограф: Валерия Касперова

Дорогие женщины!



В нашем городе есть дети, которым особенно нужна Ваша помощь. Дети, у которых нет самого главного - родителей. Если Вы желаете помочь обрести семью детям, лишенным родительского тепла и заботы, если у Вас есть силы и возможности принять в свою семью детей, если Вы ищите работу и готовы посвятить себя воспитанию, Вы можете стать приемной мамой. Став приемным родителем, Вы получаете официальную работу, которая предусматривает заработную плату и отпуск, продолжительностью 56 дней.



Для того чтобы стать приемным родителем, Вы можете обратиться в отдел по образованию вашего района:



Отдел по образованию, спорта и туризма администрации Железнодорожного района г.Витебска. Адрес: 210001, г. Витебск, ул.Космонавтов, 3А. Телефон: 8(0212)36-63-93.

Отдел по образованию администрации Первомайского района г.Витебска. Адрес: 210604, г. Витебск, ул.1-я Пролетарская, 14. Телефон: 8(0212)34-10-73

Отдел по образованию администрации Октябрьского района г.Витебска. Адрес: 210029, г.Витебск, ул.Смоленская, д.9, каб. 419. Телефон: 8(0212)55-38-7.

Подарите маленькому человеку большое счастье!

Если Вам или Вашему ребенку нужна помощь, Вы можете обратиться к психологу
ГУО «Социально-педагогический центр г. Витебска» по телефонам: 8 (0212)64-75-36, 8 (0212)64-75-37, в том числе анонимно.

КАК ОБЕЗОПАСИТЬ ПОДРОСТКА ОТ АЛКОГОЛЯ И НАРКОТИКОВ?



Таким вопросом часто задаются современные родители, поскольку психоактивные вещества, к сожалению, прочно заняли определенное место в нашем обществе, лишь «меняя окраску».



АНДРЕЙ АРТЁМЕНКО

психолог, руководитель
психологического центра
«Школа независимости»
г. Минск

Это проблема касается не столько «правильного воспитания», сколько психологической грамотности самих родителей. Она заключается в понимании самих себя, своих чувств и пересмотре своих убеждений.

Приведу простой пример. Когда ко мне на консультацию приходят родители, у которых подросток злоупотребляет ПАВ (психо-активные вещества, к ним относится курение, алкоголь, наркотики), они, как правило, считают, что психолог что-то должен сделать с самим подростком, чтобы убрать эту проблему. При этом само участие родителей сводится к минимуму, либо вообще не предусматривается. Но проблема эта семейная, подросток является частью системы, в данном случае семейной. И сбой одного из элементов системы, указывает на нарушение в самой системе, других ее звеньев. Эту стадию обращения родителей к специалисту часто называют «стадией манипулятивного запроса», поскольку родители пытаются переложить решение на психолога. Обычно, при дальнейшем, более подробном исследовании се-



Фотограф: Валерия Касперова

мейной истории, выявляются «болевые точки» семьи: несогласованность супругов в стиле «воспитания», отстраненность отца от общения с подростком, использование алкоголя членами семьи для снятия стресса, ужасификация как психологическая реакция на события, трудности в выражении чувств у членов семьи и др.

Поэтому, попытки родителей «читать нотации о вреде курения и алкоголя» бессмысленны, когда родители сами делают ровно наоборот.

Пример ужасификации, когда подростка несколько раз уличили в злоупотреблении ПАВ, родители говорят: «Ты нас разочаровал, тебя бесполезно уже воспитывать, мы бессильны». Беда родителей в том, что они не видят, в чем их бессилие. Они бессильны лишь в методе, который они применяют во взаимодействии с подростком. Стиль воспитания уже не работает согласно тому возрасту, в котором подросток находится. А это работа над собой, это другой уровень взаимодействия, это уровень психологической грамотности, от-

ветственности за свои чувства, изменения взглядов на проблему. Те методы воздействия, которые работали до подросткового возраста, в этом возрасте уже не только не работают, но и вредят, все больше отдаляя родителей и подростка друг от друга и сближая его с другими «значимыми взрослыми», не всегда с положительным вектором развития.

Или пример несогласованности, когда кто-то из членов семьи узнает что его сын или дочь курят или употребляют алкоголь, один из родителей говорит: «Давай пока не скажем папе/маме, но имей в виду, если еще раз....». Наивно предполагая, что это как-то изменит ситуацию. На деле оказывается, что подросток уже с каждым из родителей «так условился» и просто стал более осторожным.

Поэтому, отвечая на вопрос, **как решить проблему «наркотизма» в обществе**, могу сказать решение — в социально-психологической эволюции человека. Это более высокий уровень психологической грамотности, ответственности за свои чувства, способность открыто и ясно видеть свои убеждения и как они влияют на нашу жизнь.

Что же делать, если вы обратили внимание, что ваш сын или дочь, стали «странно себя вести», а именно:

- уходить в комнату, прятать глаза;
- меньше общаться с вами;
- часто просить деньги «отдать», «починить телефон» и др.;
- плохо учиться или пропускать занятия в школе;
- стали сонливыми, раздражительными, частые смены настроения;
- стали пропадать вещи или деньги из дома.



Социально-психологический Центр
Дневного пребывания «Школа независимости»

Профессиональный подход к решению
Вашей проблемы



+375 29 970 48 55
+375 44 763 84 84



shkolanezavisimosti.by



info@shkolanezavisimosti.by

Реабилитационный центр: +375 44 763 84 84

Бесплатная анонимная консультация:
+375 25 768 75 91

Принципы работы:

КОНФИДЕНЦИАЛЬНОСТЬ И АНОНИМНОСТЬ - ПРОФЕССИОНИЗМ - ПОНИМАНИЕ
ОТКРЫТОСТЬ - СОТРУДНИЧЕСТВО - ОТСУТСТВИЕ НАСИЛИЯ - ДОБРОСОВЕСТНОСТЬ
ДОСТОВЕРНОСТЬ рекламы*

Программы для зависимых:

лечение алкоголизма, наркомании,
табакокурения, лечение от игровой зависимости и созависимых,
программа поддержки семьи

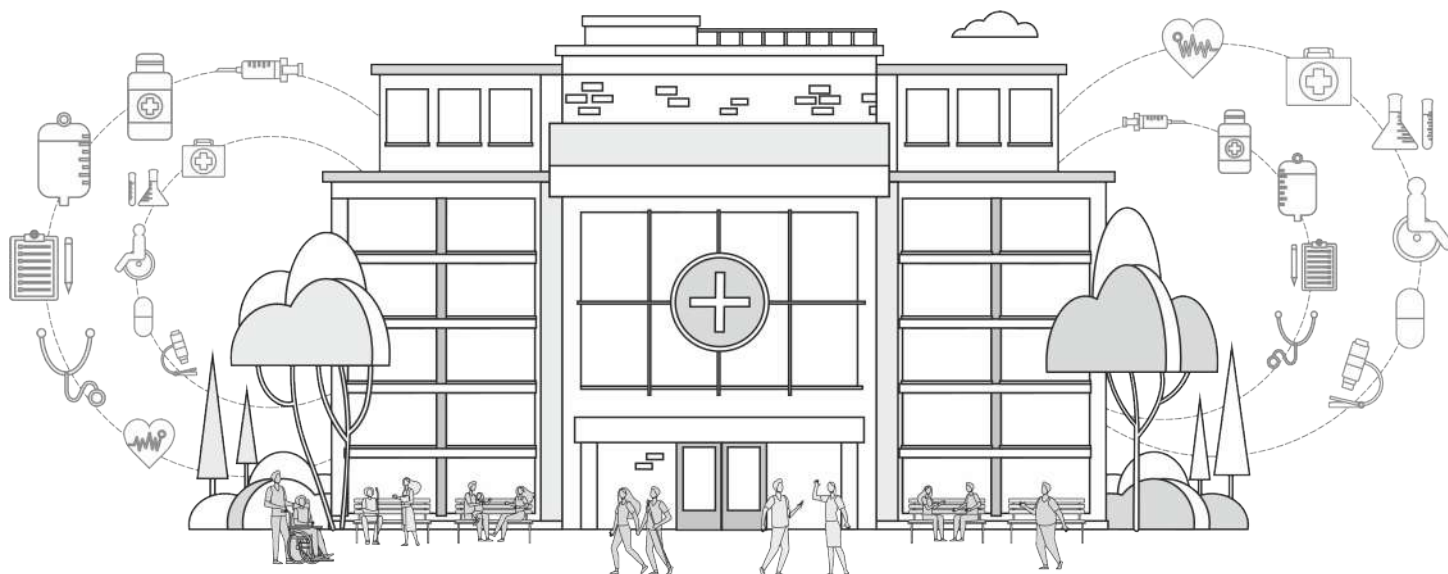
*Мы рекламируем только те услуги, которые мы оказываем

Во-первых, не обманывайте себя, если подросток вам сказал что «все нормально», и «вам показалось».

Во-вторых, обратите внимание на свои чувства, не спешите критиковать и ругать подростка. Попробуйте понять, что происходит с вами лично и обсудить это с другими членами семьи и составить план беседы, на которой вы все вместе поделитесь своими чувствами по поводу конкретного инцидента, и обсудите совместно решение данной проблемы, не переходя в обвинения на ругань и обвинения друг друга.

В-третьих - обратитесь к специалисту, при этом не обязательно сразу же к нему «тащить» подростка с помощью угроз и манипуляций, придите сами.

В-четвертых, запаситесь терпением, решение данного вопроса, это процесс, который включает в себя участие всех членов семьи.



**СТРУКТУРА УЧРЕЖДЕНИЙ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ г. ВИТЕБСКА
«ВИТЕБСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ДЕТСКИЙ КЛИНИЧЕСКИЙ ЦЕНТР»
ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ: ОБЛАСТНУЮ КЛИНИЧЕСКУЮ ДЕТСКОЮ БОЛЬНИЦУ
И 6 ДЕТСКИХ ПОЛИКЛИНИК г. ВИТЕБСКА:**

Витебская областная детская
клиническая поликлиника
расположена по адресу: **ул. Чкалова, 14В**
(справочное бюро: +375 212 67-78-85)

Детская поликлиника № 1
расположена по адресу: **ул. Шрадера, 7**
(справочная +375 212 22-06-35, 36-84-31)

Детская поликлиника № 2
расположена по адресу: **ул. Коммунистическая, 17/2**
(справочная +375 212 26-29-48, 26-29-50)

Детская поликлиника № 3
расположена по адресу: **пр-т Фрунзе, 32А**
(справочная +375 212 60-16-03, 60-16-04)

Детская поликлиника № 4
расположена по адресу: **ул. Космонавтов, 5**
(справочная +375 212 66-23-13, 66-43-73, 67-98-55)

Детская поликлиника № 5
расположена по адресу: **ул. М. Горького, 90А**
(справочная +375 212 67-65-35, 36-56-22)
График работы детских поликлиник, ЕЖЕДНЕВНО:
Регистратура **с 7.00 до 20.00**
Врачебный прием (согласно графиков) **с 08.00 до 20.00**
Врачебные назначения на дому **с 08.00 до 20.00**
Выполнение вызовов на дому **с 08.00 до 20.00**
Запись вызова на дом **с 07.00 до 16.00**
**После 20.00 обслуживание детей проводится скорой
медицинской помощью по телефону 103.**

УЗ «Витебский областной детский клинический центр» г. Витебск, ул. Чкалова, 14В

Время работы:

понедельник-пятница с 07.30 до 20.00
суббота с 08.00 до 15.00

Главный врач: Пузанова Галина Томовна

Телефон: +375 212 57-13-92

Регистратура: +375 212 60-77-31, 60-77-39

(предварительная запись к врачам узкой специализации)

Справочное бюро: +375 212 67-78-85, +375 33 347-74-46

Горячая линия: +375 212 57-18-91

Специализация: педиатрия, +375 212 57-13-92

e-mail: priem@vitebsk.by

Администрация

№ кабинета	Фамилия, Имя, Отчество	Должность	Личный приём, дни	Телефон
608 ОКДП	Пузанова Галина Томовна	Главный врач	Вторник	57-18-70
609 ОКДП	Шиндеров Владимир Алексеевич	Заместитель главного врача по медицинский части	Понедельник, среда, пятница	57-13-95
607 ОКДП	Чупик Ирина Николаевна	Заместитель главного врача по медицинской экспертизе и реабилитации	Вторник, четверг	53-80-06
603 ОКДП	Акентьева Лариса Ивановна	Заместитель главного врача по организационно- методической работе	Среда	53-80-05
ОКДБ	Юнее Ирина Вольдемаровна	Заместитель главного врача по педиатрической помощи	Четверг	47-13-85
ОКДБ	Питкевич Александр Эдуардович	Заместитель главного врача по хирургической помощи	Понедельник, среда	47-82-28

Областная клиническая детская больница

Наименование отделения	Фамилия, Имя, Отчество	Должность	Телефон
Педиатрическое отделение для детей до года	Курякова Людмила Юрьевна	Заведующий	36-89-52
Педиатрическое отделение для лечения детей с нефрологическими заболеваниями	Бакланова Марина Суменовна	Заведующий	36-84-15
Инфекционное боксированное отделение	Бахтина Татьяна Жоржевна	Заведующий	36-85-27
Педиатрическое отделение для лечения детей с пульмонологическими заболеваниями	Котлярова Вероника Владимировна	Заведующий	36-83-37
Хирургическое отделение	Зув Николай Иванович	Заведующий	36-80-63
Травматолого-ортопедическое отделение	Лопатнев Евгений Анатольевич	Заведующий	36-85-31
Отделение анестезиологии и реанимации	Мисюкевич Алексей Александрович	Заведующий	36-83-58
Неврологическое отделение	Жигур Наталья Николаевна	Заведующий	36-88-92
Педиатрическое отделение для лечения детей с кардиологическими и ревматологическими заболеваниями	Нищаева Наталья Федоровна	Заведующий	36-85-12
Инфекционное детское отделение	Лярская Наталья Владимировна	Заведующий	36-85-39
Педиатрическое отделение для недоношенных детей	Клишо Светлана Степановна	Заведующий	36-87-05
Педиатрическое отделение для лечения детей с аллергическими заболеваниями	Голубева Анна Ивановна	Заведующий	36-89-56
Педиатрическое отделение для лечения детей с эндокринологическими заболеваниями	Горлина Ирина Владимировна	Заведующий	36-98-74
Оториноларингологическое отделение	Якимцова Анна Владимировна	Заведующий	36-85-60
Офтальмологическое отделение	Долженкова Зоя Аркадьевна	Заведующий	36-84-28
Приемное отделение	Курчавый Вячеслав Вилорьевич	Заведующий	36-98-89
Отделение лучевой диагностики	Сайковская Ольга Николаевна	Заведующий	36-80-54
Отделение ультразвуковой диагностики	Кротов Андрей Юрьевич	Заведующий	36-83-46
Отделение функциональной диагностики	Лакисова Наталья Витальевна	Заведующий	36-97-69
Клинико-диагностическая лаборатория	Михайловская Инга Маратовна	Заведующий	36-85-53
Физиотерапевтическое отделение	Минина Валентина Станиславовна	Заведующий	36-98-22

Областная клиническая детская больница

Наименование отделения	Фамилия, Имя, Отчество	Должность	Телефон
Оперблок	Янушкевич Александр Александрович	Заведующий	36-96-42
Аптека	Герасимович Ирина Александровна	Заведующий	36-97-56

Областная детская клиническая поликлиника г. Витебск, ул. Чкалова, 14В

Наименование отделения	Фамилия, Имя, Отчество	Должность	Телефон
Педиатрическое отделение №1	Щипанова Ирина Семеновна	Заведующий	57-78-73
Педиатрическое отделение №2	Кашникова Людмила Александровна	Заведующий	33-13-72
Педиатрическое отделение №3	Погребняк Татьяна Станиславовна	Заведующий	36-62-11
Педиатрическое отделение Витебского района	Скупова Екатерина Николаевна	Заведующий	67-78-44
Педиатрическое отделение №5	Якушенко Наталья Михайловна	Заведующий	60-77-38
Педиатрическое отделение №1 по медобслуживанию детей и подростков в УО	Яцко Людмила Викторовна	Заведующий	52-50-83
Педиатрическое отделение №2 по медобслуживанию детей и подростков в УО	Карлова Людмила Афанасьевна	Заведующий	37-24-50
Клинико-диагностическая лаборатория	Ткачева Ирина Ивановна	Заведующий	53-80-13
Отделение реабилитации	Левандовская Анна Евгеньевна	Заведующий	53-80-12
Оториноларингологическое отделение	Новичкова Елена Валентиновна	Заведующий	36-28-54
Хирургическое отделение	Жабченко Денис Владимирович	Заведующий	58-45-89
Офтальмологическое отделение	Ткаченко Оксана Леонидовна	Заведующий	36-62-52
Кабинет иммунопрофилактики	Грибовская Ирина Александровна	Заведующий	37-77-11

Филиал №1 УЗ «ВОДКЦ» детская поликлиника №1 г. Витебск, ул. Шрадера, 7

Фамилия, Имя, Отчество	Должность	Личный приём, дни	Телефон
Аксёнова Людмила Георгиевна	Заведующая филиалом	Среда, пятница	36-83-13
Наименование отделения	Фамилия, Имя, Отчество	Должность	Телефон
Областное консультативное отделение	Волчецкая Светлана Петровна	Заведующая отделением	36-85-34
Педиатрическое отделение №1	Бобарыкина Валентина Александровна	Заведующая отделением	36-85-23
Педиатрическое отделение №1 по медобслуживанию детей и подростков в УО	Шиндерова Татьяна Николаевна	Заведующая отделением	36-80-64

Филиал №2 УЗ «ВОДКЦ» детская поликлиника №2 г. Витебск, ул. Коммунистическая, 17/2

Фамилия, Имя, Отчество	Должность	Личный приём, дни	Телефон
Егина Галина Николаевна	Заведующая филиалом	Понедельник, четверг	53-83-66
Наименование отделения	Фамилия, Имя, Отчество	Должность	Телефон
Педиатрическое отделение	Шерякова Александра Валерьевна	Врач-педиатр, заведующая отделением	53-83-69
Педиатрическое отделение по медобслуживанию детей и подростков в УО	Лицкалова Ирина Борисовна	Врач-педиатр, заведующая отделением	53-83-67

Филиал №3 УЗ «ВОДКЦ» детская поликлиника №3 г. Витебск, пр-т Фрунзе, 32А

Фамилия, Имя, Отчество	Должность	Личный приём, дни	Телефон
Астапович Ирина Оганесовна	Заведующая филиалом	Вторник, пятница	60-15-99
Наименование отделения	Фамилия, Имя, Отчество	Должность	Телефон
Педиатрическое отделение №1	Колоски на Елена Петровна	Заведующая отделением	60-15-98
Педиатрическое отделение по медобслуживанию детей и подростков в УО	Шацкая Анна Евгеньевна	Заведующая отделением	60-15-97

Филиал №4 УЗ «ВОДКЦ» детская поликлиника №4 г. Витебск, ул. Космонавтов, 5

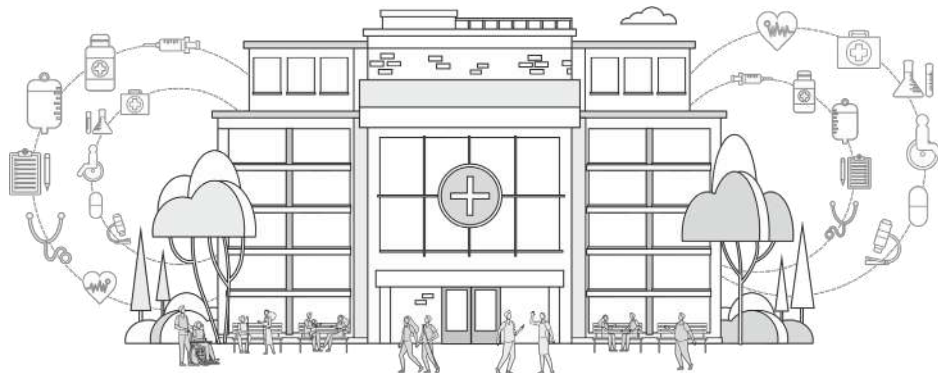
Фамилия, Имя, Отчество	Должность	Личный приём, дни	Телефон
Запорожец Светлана Александровна	Заведующая филиалом	Понедельник, четверг	66-52-72
Наименование отделения	Фамилия, Имя, Отчество	Должность	Телефон
Педиатрическое отделение	Мовшенко Инна Анатольевна	Заведующая отделением	67-65-54
Педиатрическое отделение по медобслуживанию детей и подростков в УО	Гриневч Ольга Викторовна	Заведующая отделением	66-53-86

Филиал №5 УЗ «ВОДКЦ» детская поликлиника №5 г. Витебск, ул. М. Горького, 90А

Фамилия, Имя, Отчество	Должность	Личный приём, дни	Телефон
Васильева Марина Михайловна	Заведующая филиалом	Вторник, пятница	37-13-94
Наименование отделения	Фамилия, Имя, Отчество	Должность	Телефон
Педиатрическое отделение №1	Курякова Анна Анатольевна	Заведующая отделением	36-24-47
Педиатрическое дошкольно-школьное отделение	Соболева Галина Дмитриевна	Заведующая отделением	36-24-47

УЗ «Витебский областной клинический центр психиатрии и наркологии»

Фамилия, Имя, Отчество	Должность	Телефон
Мартынова Елена Валерьевна	Главный врач	69-30-01
Данилова Елена Леонидовна	Заведующая детско-подростковым отделением	61-44-36, 61-45-82
Балашенко Надежда Манцуrowна	Детский психолог	61-45-82



*Помощь
и поддержка*

Хорошенькая
Анжелика Михайловна

Психолог,
сертифицированный
гештальт-терапевт МГИ,
супервизор,
ведущая групп



КОНСУЛЬТИРУЮ по ВОПРОСАМ:

- **СЛОЖНОСТИ В ОТНОШЕНИЯХ** (родители, дети, партнёры)
 - самопознание - психосоматика
- **психологические травмы** - страхи - тревога
 - возрастные кризисы - потеря смыслов
 - депрессия - одиночество
 - эмоциональная зависимость
- **утрата** - горе - страх близости или отвержения
 - нарушение привязанности



+375 (29) 618-00-20





МАМА BOX

100% ТВОЕЙ ЭНЕРГИИ



БЫТЬ НАСТОЯЩЕЙ МАМОЙ - ЭТО ИСКУССТВО!

- 12 витаминов и 8 минералов в высокой дозировке
- Решение проблемы дефицита основных минералов, хорошее самочувствие и энергия
- Омега-3 кислоты
- Улучшение работы нервной системы, здоровая кожа и волосы



Vitamama BABY

«ВИТАМАМА» — ПРОДУКТЫ ДЛЯ КРЕПКОГО
ИММУНИТЕТА И УХОДА ЗА НЕЖНОЙ ДЕТСКОЙ КОЖЕЙ.
В ОСНОВЕ ВСЕХ СРЕДСТВ — ПРИРОДНЫЕ КОМПОНЕНТЫ
И АВТОРСКИЕ ПРОВЕРЕННЫЕ РЕЦЕПТУРЫ.



+375 44 560-48-72

100%
ЭКО



0+





Эко

GANNA.BY

$$3+6=9$$

Сасиски
из филе птицы
высшего сорта

ПЕРЕМЕНКА

Колбаса
из филе птицы
высшего сорта

$$3+6=8,9$$
$$3+9=12$$

ABC



Смотри мультик

НОВИНКА

УНП300064950