



# ИНФО



## БЕЛАЯ ВОРОНА

О. Винькова, психолог

# РАННЕЕ РАЗВИТИЕ - ПРО И КОНТРА



Ах, если бы великие педагоги-гуманисты Глен Доман, Мария Монтессори, Борис Никитин знали, сколько детских слез пролило из-за того, что родители фанатично и бездумно личили своих детей знаниями, следя, якобы, их методиками! Я думаю, что тогда эти добрейшие, искренне любившие детей люди публично отреклись бы от своих идей, чтобы избежать маленьких страдальцев от их мучений. Но виноваты-то вовсе не Доман с Никитиным, а сами родители, неверно применявшие замечательные педагогические методики. Загрузив своих детей крайне полезными и интересными фактами и сведениями, они отняли у них то, чем человек кардинально отличается от компьютера: эмоциональность и непосредственность, способность к самостоятельному спонтанному творчеству. И сегодня многие с осторожностью и даже опаской относятся к раннему развитию: слишком много вокруг детей, покаленных подобным воспитанием. На самом деле проблема заключается в том, что часто родители считают, что раннее развитие – это методика воспитания гениев, эффективный способ подготовки к школе а то и к будущей карьере, пытаются самоувердиться за счет своих «княжих дарований».

Собственно, сам термин «раннее развитие» на самом деле в корне неверен. Просто в странах с европейской культурой в результате различных исторических, социальных, религиозных и культурных причин сложилась традиция достаточно позднего обучения детей. Начиная систематическое обучение было принято не раньше шести-семи лет. К этому времени мозг ребенка уже полностью сформировался, процесс образования мозговых клеток завершен, способность к обучению резко падает, и малышу с трудом дается чтение, письмо, математика. Недаром существует твердое убеждение, что учиться трудно, что нужно стараться, преодолевать себя, что корень учения горек... Лишь отдельным счастливым чужакам дается сравнительно легко, остальные же мучительно продираются через трудности, а потом отчаиваются и навсегда теряют интерес к этому занятию. А ведь в жизни человека существует недолгий, но поистине уникальный период – от рождения до трех лет, когда мозг ребенка запрограммирован на обучение. Происходит бурный рост мозговых клеток, активно формируются горизонтальные связи между полушариями. И это неудивительно, ведь к трем годам кроха должен освоить колоссальный объем информации, сопоставимый с тем, что ему предстоит узнать за всю последующую жизнь: к своему третьему дню рождения здоровый ребенок в совершенстве овладевает родным языком ( а в двязычной среде и двумя), у него формируются представления о пространстве и времени, родственных отношениях, цветах, формах, количестве... Чем

больше раздражителей поступает в это время в мозг, тем активнее идет формирование связей между мозговыми клетками, нейронами, чем больше этих связей, тем выше будет базовый интеллект человека; чем выше интеллект, тем лучше ребенок схватывает, анализирует, запоминает информацию. Получается взаимосвязанный процесс. В эти годы малыш без труда и с радостью усвоит любую информацию, приобретет любые навыки безо всякой дополнительной мотивации. Противники раннего развития опасаются: а стоит ли лишать ребенка детства, не приведет ли насыщенный и несвоевременное обучение к неврозам, не повредит ли это его здоровью, не потеряет ли малыш интереса к учебе, не будет ли он «белой вороной» среди менее подготовленных одноклассников? Безусловно, обучение крохотного ребенка нужно очень и очень бережно, никуда не торопясь и крайне внимательно следя за его реакцией. Мы не стремимся пока ни к каким результатам и не ставим перед собой никаких далеких идущих планов, живем сегодняшним днем и получаем радость от совместных занятий с крохой. Мозг малыша прекрасно защищен от перегрузок, и как только вы предложите материал, к восприятию которого ребенок еще не готов, он начнет бурно протестовать и попросту откажется заниматься. Ну ведь не сможем мы заставить ползать или ходить ребенка, мозг и двигательный аппарат которого еще для этого не созрели. Но не следует забывать и вот о чем. Прежде, чем кроха будет готов к активному усвоению информации, обязательно должен пройти некоторый период ее пассивного восприятия. К примеру, активному усвоению ребенком родного языка предшествует долгий подготовительный этап, он начинается еще в утробе, когда у малыша развиваются органы слуха и продолжается в течение первых полутора лет жизни. В это время формируются те отделы мозга, которые отвечают за понимание и воспроизводство речи. Малыш впитывает информацию о языке и начнет говорить тогда, когда они сформированы. Но если в этот период ребенок окажется вне языковой среды (например, среди диких животных), время будет упущено, в мозгу начнутся необратимые изменения, и человека уже будет невозможно научить говорить! Если в первые месяцы жизни, когда мозг обладает поистине феноменальными возможностями, младенцев большую часть дня проводит лежа на спине в кроватке и разглядывает лишь белый потолок или капишон в коляске, если его в течение нескольких месяцев пеленают и одевают в распашонки с «варежками», не давая пошупать окружающие предметы, – в этом случае малыш не сможет получить достаточно количество зрительной и тактильной информации об окружающем мире, мозг будет развиваться не так быстро, как мог бы, и у крохи просто не будет физической возможности начать сидеть и вставать, брать игрушки и складывать пирамидки, различать цвета и узнавать картинки вoreмья, то есть, тогда, когда его мозг и тело будут к этому готовы. И, как и в случае с речью, со временем малыш будет все с большим трудом осваивать то, чему бы научился бы играючи в более раннем возрасте. А можно с самого рождения поместить кроху в развивающую среду и не ограничивать его двигательную и творческую активность. Не будем его пеленать и сажать в манеж, а с самого рождения станем класть голенького или в тонкой распашонке на животик на одеяльце, постеленном прямо

на пол (это нужно не только для закаливания, но и потому, что, соприкасаясь всем телцем с разнообразными по фактуре поверхностями, малыш получит больше сенсорной информации, которая жизненно необходима новорожденным). Тогда наш кроха сможет самостоятельно познавать окружающий мир, оглядывая его и осяпывая, пробуя свои силки и пытаясь дотронуться и доползти до понравившихся предметов. Обзаведитесь спортивными снарядами для самых маленьких, сделайте из подручных материалов игры и игрушки для развития тактильных ощущений, координации движений, мелкой моторики, показывайте малышу яркие, красочные книги и картинки с подписями, кубики с буквами, а еще лучше – со складами, повесте репродукции картин великих мастеров, ставьте кассеты с классической музыкой и стихами, следите, чтобы под рукой вовремя оказались краски, клей и пластилин, играйте с ребенком в развивающие игры, читайте его книги и пойте песни. В той среде кроха начнет сидеть, ползать и ходить, читать и петь, рисовать и разбираться в географической карте, когда будет к этому готов. И скорее всего, гораздо раньше, чем это предписано официальной медициной и педагогикой. То есть, наша задача – создать условия, в которых малыш сможет полностью и своевременно реализовать свои способности. Иными словами, говоря о раннем развитии, мы имеем в виду, что ребенок будет развиваться не раньше соседского мальчика или девочки, а лишь раньше, чем мог бы он сам, если бы с ним не занимались. Многие опасаются, что слишком ранние интеллектуальные занятия могут повредить здоровью малыша, привести к спазмию, гиподинамии, близорукости. Если вы будете заставлять трехлетне кроху читать букварь или засадите четиры-пять прописи, именно этим все и кончится. Для малышей нужны особые пособия (великолепно подходят крупные и яркие кубики Зайцева), самодельные книги с крупными, не меньше 2 см в высоту, буквами, четкие, красочные картинки. А главное, раннее развитие по-настоящему возможно лишь при развитии двигательного активности: интенсивные физические занятия в первый и второй годы жизни способствуют интенсивному росту мозга, развитию его верхних отделов. Кстати говоря, у европейских «кроватьно-манежных» детишек двигательная активность значительно ниже, чем у их африканских сверстников, которым с рождения разрешают ползать. В центральной Африке дети в среднем начинают ходить в шесть месяцев, а если они не начали ходить до девяти, это считается тревожным симптомом. И, согласно тестированию, интеллектуально африканские малыши в первый-второй годы жизни тоже опережают европейских, и лишь потом отстают в силу социальных причин (данные Всемирной Организации Здравоохранения). Если ваш кроха будет сочетать изучение азбуки с прыжками на батуте и рассматривать географическую карту, раскрасиваясь на канате, гиподинамия ему не страшна. А в школе, как раз, созданы все условия для прогрессирования спазмиоза и близорукости: короткие перемены, во время которых нельзя бегать и шуметь, переизбыток письменных работ, нелюбимые, устаревшие требования к каллиграфии. Писать с наклоном в тетрадь, положенной «уголком», держа при этом ручку так, чтобы ее конец был направлен к плечу, было удобно первыми ручками на партах-попиргах, а на ровном столе шарико-

вой ручкой это можно проделать лишь искривившись и согнувшись в три погибели, к тому же левши и дети смешанного типа вообще не могут писать в такой позе. Да и кто в массовой школе следит, не горбится ли ребенок! Положим, раннее развитие пойдет малышу на пользу, – продолжают волноваться родители – но будет ли ему интересно в школе, не станет ли он белой вороной, не разлюбил ли учиться. Во-первых, напомним латинскую поговорку «Мы учимся не для школы, а для жизни». Вот именно к реальной жизни, а вовсе не к поступлению в первый класс стоит готовить малыша. Кроме того, сегодня существует немало школ для одаренных детей, куда с радостью примут развитого, сообразительного малыша. Да и в обычной школе хорошая учительница (а к плохой мы и не пойдем!) найдет, чем занять умницу, пока его менее подготовленные сверстники будут осваивать букварь и прописи. Если же малыш с детства полюбит добывать знания, искать пищу для своего интеллекта, эту любовь он сохранит на всю жизнь. Ну, а если ваш умница станет протестовать против унылых заданий и школьной «уравниловки», значит, нужно поискать ему более подходящую школу, где его таланты оценят по достоинству. Безусловно, чтобы малыш не превратился в эмоционально неразвитого «ботаника», не следует ограничивать его мир только книгами и логическими задачками. Не менее важны и простые «беспольные» игры в компании сверстников, и ничего не развивающие, но такие любимые куклы и плюшевые мишки, и даже пистолеты и танки. Интеллектуально развитый ребенок с высоким творческим потенциалом всегда сумеет организовать интересную захватывающую игру, будет лидером в любой компании. А зачем вообще ребенку высокий интеллект? Может, это нет так уж и важно? Пусть будет как все, середнячком. Может, звезд с неба хватать не будет, зато и не обожжется, вновь сомневаются мамы. Во-первых, с умным ребенком вам самим будет интереснее. С ним всегда проще договориться, потому что он склонен слушать и воспринимать то, что ему говорят. Во-вторых, раннее развитие – своего рода прививка против спазмиоза и опасностей, которые подстерегают сегодня подростков. Если человек умен, развит, многого добился в учебе, ему просто незачем, да и неинтересно самоутверждаться при помощи агрессивного поведения, сигарет, наркотиков. Богатый внутренний мир – лучшее противоядие против суррогатов, которые предлагает сегодня массовая культура: компьютерных ходилок-стрелялок, комиксов, «попсы», триллеров, сериалов. Наконец, того, кто привлек самостоятельно мыслить, труднее заманить в агрессивную секту типа «Белого братства», притон или просто в банду. Ребенок, который хорошо успевает по всем предметам, посещает творческие или научные кружки, обладает большей свободой при выборе будущей профессии. И дело даже не только в возможности сделать более удачную карьеру, разбогатеть. Для этого, как раз, совсем не обязательно иметь высокий интеллект. Речь, скорее, идет о самореализации, возможности заниматься любимым делом. Согласитесь, профессионально и творчески составляющий человек всегда счастливее неудачника. А ведь мы хотим видеть своих детей прежде всего счастливыми.

## НАСТАЛО ВРЕМЯ ПЕРЕМЕН!

### МЫ РАДЫ ВИДЕТЬ ВАС В «БЕЛОЙ ВОРОНЕ»!



*Здравствуйте, дорогие наши мамы и папы, бабушки и дедушки и, конечно, детки! Хотелось бы к открытию нашей студии, я не раз задавала себе вопрос: «Про что этот проект?» И чем чаще звучал этот вопрос, тем явственнее «проявлялся» ответ на него: «Про СЕМЬЮ». Ведь у всех у нас есть семьи – родительские, наши собственные... В семье проходит наша жизнь – от рождения до ухода, именно в ней мы получаем тот опыт, чувства, знания, с которыми потом идем по жизни, строим, а порой и рушим собственные семьи, воспитываем своих детей.*

*А раз это так, - подумала я, - то работать с семьей, для семьи, - вот главная идея нашей студии. И тогда, команда, которая работает в «Белой вороне», - это тоже своеобразная «семья» - коллеги, друзья, единомышленники. Мы будем стараться, чтобы в ваших семьях навсегда по-*

*селлились гармония в отношениях, помогать в воспитании и развитии ваших детей – и совсем маленьких, и уже взрослых, вышедших в подростковый возраст, которым не меньше, а порой даже больше, чем малышам, нужна помощь, любовь и внимание родителей. Мы будем разговаривать с вами про ваши семьи и семьи ваших родителей – чтобы эти нити, эти узлы не прерывались по разным обидным и досадным причинам, а становились только прочнее.*

*Мы будем собираться в группы и обсуждать ваши проблемы индивидуально, общаться ежизву и на страницах нашего информационного листа, это будут семинары для родителей и тренинги для взрослых и подростков, беседы и обсуждения кинофильмов, экскурсии на природу и посещение настоящей фермы с животными, катание на лошадах и купание в бассейне, физические упражнения и игры, развивающие занятия, веселые утренники и празднование дней рождения! И еще многое, многое другое...*

*Мы все очень рады видеть вас – кого-то снова, кого-то впервые, тут, в нашей студии. Начинается новый учебный год, в новом, прекрасном помещении, с новыми планами, проектами, начинаниями, о которых я сказала выше. ДОВОРО ПОЖАЛОВАТЬ! С любовью и уважением Ольга ВИНЬКОВА, психолог высшей категории, гештальт-терапевт.*

### КИРПИЧИКИ ЗДОРОВЬЯ



*Итак, с чего бы мне начать? А начну-ка я, пожалуй, с того, что позавидую сама себе. Ведь мне очень повезло с аудиторией. Почему? Потому что, если Вы читаете эту статью, значит, во-первых, уже сейчас думаете о благополучном будущем для Вашего ребенка (иначе не пришли бы в студию «Белая ворона», в студию, где работают люди, всей душой желающие помочь Вам в осуществлении Вашей цели). А во-вторых, значит, что Вы способны выслушать чужое мнение и проанализировать его. Вот поэтому я и считаю, что мне очень-очень повезло.*

Чтого хотят все нормальные родители? Правильно, все мы хотим, чтобы наши любимые чада были счастливы. И еще хотим, чтобы были наши крошечки как можно более здоровыми. Вот тут часто и начинаются проблемы. Конечно, тема детского здоровья практически неотъемля, и совершенно нереально в одной статье осветить все ее аспекты. Но мы еще не раз и не два будем к ней возвращаться и на семинарах и в новых статьях.

Что же такое здоровье? В уставе Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) записано: «Здоровье – состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов». Учитывая то, что детский организм растущий, развивающийся, понятие «здоровье» применительно к детству должно включать и наличие условий для обеспечения последующего оптимального развития ребенка. Общеизвестно, что все, что не тренируется, не работает, постепенно атрофируется и даже отмирает (к этому постулату мы еще не раз вернемся в дальнейшем). Это касается всех функций организма, в том числе и высшей человеческой функции – мышления. Яркий пример – феномен «Маугли». Как воспитывать ребенка, чтобы оптимально формировать его здоровье, что надо делать, чтобы он максимально полно реализовал свой врожденный потенциал жизни? Комплексом этих проблем призвана заниматься педология – наука на стыке педиатрии, генетики, психологии, педагогики, гигиены, экологии и социологии. Трудности этой науки велики: какие задатки ребенка

надо стимулировать и развивать, насколько это целесообразно у конкретного ребенка, каковы пределы интенсивности нагрузок? Ответы на эти вопросы не просты. К сожалению, в настоящее время мышление человечества не достигло понимания того, что совершенствование Homo sapiens и радикальное улучшение жизни на Земле, ее благополучие, возможно лишь при бурном развитии педологии, а потому и материальные ресурсы в основном направлены не на вышперечисленные науки о детях, их здоровье и воспитание. Именно поэтому главная нагрузка ложится на плечи родителей, неравнодушных к будущему своих детей. И здесь крайне целесообразна творческая кохродители к развитию, закаливанию и питанию детей. Как оценить уровень здоровья? В настоящее время его оценивают по тем или иным физическим, физиологическим, лабораторным или другим показателям. Это привело к тому, что как парадокс известно афоризма И. Гёте: «Если человек займется исследованием своего организма или морального состояния, то непременно признает себя больным» – возникла справедливая шутка: «Уровень медицины настолько высок, что признать кого-либо здоровым в настоящее время невозможно».

Среди факторов, определяющих уровень здоровья, есть те, на которые мы повлиять можем, и те, на которые оказать значительное влияние мы не можем. К последним факторам относятся состояние окружающей среды и наследственность. К сожалению, именно с загрязнением окружающей среды, увеличением в ней, в продуктах питания количества ксенобиотиков и других антропогенных соединений в последние десятилетия увеличилось количество примеров, когда родители, у которых рождались не очень здоровые (а то и совсем больные) малыши, предприняв определенные (часто титанические) усилия добивались таких результатов, что спустя несколько лет их дети не только не отставали в своем развитии от сверстников, но и превосходили их. И с другой стороны, не меньше (а, говоря откровенно, значительно больше) примеров того, как поведение родителей детей, изначально родившихся с достаточно высоким уровнем здоровья, способствовало существенному его снижению. Впрочем, последнее предложение не про вас, ведь происходит подобное по незнанию и нежеланию знать (а иногда просто по откровенной халатности), но такие родители не читают эту статью. Так что от Вас, дорогие родители, во многом зависит, сохранит ли и приумножит Ваш ребенок тот начальный капитал под названием «здоровье», который был дан ему при рождении или расстратит его. Ведь даже такой нерулеулируемый фактор, как наследственная предрасположенность к некоторым заболеваниям можно «обмануть», в нужных местах «подстелить соломику».

(Продолжение на 2-й стр.).

**Белая Ворона ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ СТУДИЯ**

«Ладушка-ЗНАЙКА» - проводит набор в группы

- ✓ развитие речи, самостоятельности,
- ✓ коммуникабельности,
- ✓ усидчивости, внимания;
- ✓ английский язык;
- ✓ творческая мастерская;
- ✓ абстрактное мышление, чтение, письмо, счет, актерское мастерство.

Справки по тел. 771-873.

Наша автор: **ВИНЬКОВА Ольга Леонидовна** директор студии, педагог-психолог высшей категории, гештальт терапевт, специализация по детской психотерапии и психодиагностике, семейной психотерапии, арт-терапии, стаж работы по специальности 18 лет, в т.ч. более 8 лет в детских домах.

**БЫЧЕНКОВА Мария Николаевна** и, врач-педиатр, Закончила С-Петербургскую гос. педиатрическую академию. Общий рабочий стаж 8 лет. Проходила курс усовершенствования по специальности «Классический массаж и гимнастика в педиатрии» на базе С-Пб. педиатрической академии. Мама маленькой дочери.

**ЛЕОНЕНКО Михаил Юрьевич**, врач, психотерапевт, специализация по психоаналитически ориентированной индивидуальной и семейной психотерапии, системным расстановкам, гештальт терапии, стаж работы по специальности 8 лет.

Наш адрес: Калининград, ул. БЕЛОМОРСКАЯ 2 (ориентир – «Вестер на Горького»).

Телефоны для справок и записи: 77-18-73

**Психологическая студия «Белая ворона»**

проводит набор в группы:

«Ладушка-БАЗОВАЯ» - группы раннего развития для детей от 1 года до 4 лет:

- \* Развитие речи, ее активизация, звукоподражание, увеличение словарного запаса;
- \* Развитие внимания, памяти;
- \* Развитие мелкой моторики рук, прикладное творчество;
- \* Звукобуквенная словесная подготовка, знакомство с буквами, словами (методика Зайцева);
- \* Музыкально-ритмическая деятельность;
- \* Формирование математических представлений (методика Зайцева);
- \* Социализация, подготовка и помощь к адаптации к детскому саду;
- \* С 2-х лет – игровой английский язык (в группах);

Психологическое сопровождение семей, консультации детского и семейного психолога, логопеда.

«Ладушка – ПРЕНАТАЛ» - приглашаем будущих родителей:

- \* Цикл занятий по уходу за младенцем первых трех месяцев жизни;
- \* Сопровождение и консультации педиатра - неонатолога;
- \* Цикл семинаров по уходу за младенцем первых трех месяцев жизни;
- \* Анатомо-физиологические особенности новорожденного;
- \* Уход за новорожденным, купание, закаливание, вскармливание, прогулки, физическое и эмоциональное развитие;

«Ладушка – БЭБИ» - группы мам с детьми от 3 месяцев до 1 года:

- \* Сопровождение и консультации педиатра;
- \* Гимнастика, упражнения на мяче, тренировка вестибулярного аппарата, массаж, закаливание;
- \* Развитие мелкой моторики;
- \* Поддержка грудного вскармливания;

Телефон для записи: 771-873.  
Адрес: ул. Беломорская, 2 (ориентир «Вестер» на Горького)

# КИРПИЧИКИ ЗДОРОВЬЯ

(Продолжение. Начало на 1-й стр.)  
Итак, что же конкретно надо делать, чтобы хотя бы не растерять то, что уже дано? Конечно, я не смогу сейчас подробно рассказать обо всем, поэтому буквально телеграфным текстом только обозначу основные тезисы. Но я обещаю, что к каждому из них мы вернемся на тематических семинарах, которые будут проходить в нашей студии ежемесячно.

I. Среди разнообразных условий окружающей среды, постоянно воздействующих на человеческий организм, одно из ведущих мест принадлежит фактору питания. Влияние питания на растущий организм многогранно: оно не только обеспечивает гармоническое развитие и укрепляет общее состояние здоровья, но во многом определяет уровень здоровья в последующие годы. Важность рационального питания переоценить. От сбалансированного уровня всех необходимых питательных веществ (а это белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли, микро и макроэлементы), получаемых ребенком ежедневно, зависит и вес, и работа мозга, и общее состояние иммунитета, и, конечно, целый набор возможных проблем со здоровьем. Что такое рациональное питание? Рациональным считается такое питание, которое обеспечивает нормальную жизнедеятельность организма, высокий уровень работоспособности и сопротивляемости воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды, максимальную продолжительность активной жизни.

Организацию правильного питания ребенка можно разбить на несколько этапов:

\* полноценное питание беременной и кормящей женщины (во время беременности и кормления ребенка она должна получать с пищей достаточное количество всех необходимых питательных веществ, так как они необходимы для правильного развития ребенка и сохранения здоровья самой будущей и состоявшейся мамы);

\* исключительное грудное вскармливание в течение первых шести месяцев жизни, и сохранение грудного вскармливания в дальнейшем, уже после введения прикормов (в настоящее время ВОЗ рекомендует продолжать грудное вскармливание до 1,5-2,5 лет);

\* прикорм после этих шести месяцев, количественно и качественно соответствующий возрастным потребностям крохи;

\* обеспечение полноценного и правильного питания в дальнейшем.

Как определить, питается ли ваш ребенок правильно? Достаточно ответить на несколько простых вопросов. Есть ли ребенок кашу из натуральных круп каждый день? Готовит ли вы малышу правильные супы? Получает ли ребенок ежедневно овощные блюда? Если ответы отрицательные - о здоровом питании речи не идет. Особенно, если малыш каждый день употребляет такие продукты, как шоколад и сладости, полуфабрикаты и продукты, содержащие консерванты, различные чипсы, сухарики и хлопья. Если рацион вашего ребенка далек от идеального, нужно срочно это менять. Именно от здорового сбалансированного питания зависит благополучие малыша. И начните с выполнения трех основных правил: каждый день каша (разнообразные крупы), каждый день овощи (тоже разные и желательно с грядки), никакой химии.

II. Также одним из важнейших компонентов здорового образа жизни ребенка являются физическая активность и закаливание. Ведь недаром корифей отечественной педиатрии всегда были настаивали на проведении стимуляции физической активности ребенка (массаж и гимнастика, дифференцированные для детей каждого возраста, физкультура у более старших ребят), закаливания, ежедневных прогулок на свежем воздухе. Они подчеркивали, что это имеет очень существенное значение не только для физиологического здоровья ребенка, но является и мощнейшим стимулом нервно-психического развития. В настоящее время ни у кого не вызывает сомнений тесная связь физической активности в раннем возрасте и развития интеллекта ребенка. Причем, имеет место как прямая, так и обратная связь. В качестве примера обратной связи в данном случае уместно напомнить про исследование Глена Домана, проходившее в Филадельфийском институте, позже названным «Институтом ускоренного развития ребенка». Детей с интеллектуальным поражением центральной нервной системы учили читать. В результате, когда такие дети начинали читать, параллельно с этим, постепенно, понемногу, они начинали и двигаться. Ну а влияние физических упражнений на интеллект ребенка сейчас общезвестно, недаром абсолютно во всех школах раннего развития (да и обычных детских садах) такое большое внимание уделяется развитию мелкой моторики и координации движений. Что же касается детей первого года жизни, то тут колоссальное значение играет массаж, специально разработанный для малышей конкретного возрастного периода с учетом их анатомо-физиологических особенностей. Ведь тело ребенка это огромная рефлексогенная зона, поэтому импульсация, возникающая в процессе массажа и идущая в головной мозг, служит мощным стимулом для созревания головного мозга.

III. Говоря о режиме, я, прежде всего, хочу подчеркнуть важность достаточного сна для здоровья ребенка. Не секрет, что дети (как и взрослые) живут по своим индивидуальным биологическим ритмам. Речь идет об условном делении людей на «сов», «жаворонков» и «голубей». Известно, что свой индивидуальный биологического ритма неблагоприятно сказывается на здоровье и работоспособности человека. Поэтому в идеале режим ребенка должен быть индивидуальным. С младенца-

ми в этом смысле все просто. Все родители знают, что режим малыша формируется как бы сам собой и остальные члены семьи обычно подстраиваются под него. С детками постарше дело обстоит сложнее. Если для домашних деток достаточно просто сформировать оптимальный для них режим дня, то детских садов отдельно для каждой породы птичек у нас пока нет. Да, и мотивировать появление родителя на работе в середине рабочего дня тем, что ребенок «сов» не представляется возможным. Таковы реалии. Вместе с тем хронический недосып оказывает самое пагубное влияние на здоровье и приводит к росту заболеваемости как инфекционными, так и неинфекционными заболеваниями, способствует формированию неврозов. Ночной сон ребенка старше 3-х лет должен составлять не менее 10-11 часов. И, если вы вынуждены поднимать своего «совенка» рано утром, то и укладывать его желательно пораньше, несмотря на свой его биологического ритма, ибо в данном случае это будет меньшим из двух зол. Также крайне желательна (а для детей младше 3-х лет - обязательна) организация дневного сна.

IV. Теперь я хотела бы сказать о влиянии на здоровье ребенка... вредных привычек. И речь здесь пойдет не о вредной привычке дитяты грызть ногти (хотя она, конечно, тоже оказывает свое негативное влияние). Нет, речь пойдет о пагубном влиянии на здоровье ребенка вредных привычек его родителей.

По данным ВОЗ почти половина всех детей страдает от табачного дыма, т.к. 1,2 млрд. взрослых курят. К сожалению, такие картины как беременная с сигаретой в руке, или будущий папа, заботливо поддерживающий будущую маму одной рукой и с сигаретой в другой, или молодые родители, курящие во время прогулки с младенцем далеко не редкость в наше время. Казалось бы, уже осмыслили набили слова: «Курение вредит вашему здоровью», но курящих меньше не становится, и если взрослые люди сами делают свой выбор «губить или не губить себя с помощью табачного дыма», то к несчастью, за детей такой выбор делают их курящие родители. А между тем масса исследований убедительно доказали пагубное влияние курения родителей на здоровье детей. Подчеркиваю: обоих родителей, ведь пассивное курение беременной и кормящей женщины также как и активно, наносит существенный вред здоровью малыша (не говоря уже о тех случаях, когда пассивным курильщиком становится непосредственно ребенку). С курением во время беременности (как активным, так и пассивным) связаны замерыше беременности, перинатальная смертность (то есть смертность во время и непосредственно после родов), малая масса тела при рождении, повышенная частота синдрома внезапной детской смерти в течение первого года жизни, а также проблемы в обучении и поведении. Родительское курение является одной из ведущих причин астмы и других хронических бронхолегочных заболеваний у детей младшего возраста. Существуют также данные в пользу того, что курение матери повышает вероятность развития лейкемии у ребенка.

K моему огромному удивлению, чрезвычайно мало мифов том, что небольшие дозы алкоголя, принимаемые беременной и кормящей женщиной, не только не вредят крохе, а даже приносят какую-то пользу. Однако новые исследования опровергли бытующие представления о том, что вино снимает стресс у будущих и кормящих матерей, а пиво способствует образованию молока. Если кормящая мать употребляет алкогольные напитки, то это влияет опаснее по нескольким причинам. Во-первых, исследования Филадельфийского Эндокринологического центра показали, что у кормящих мам даже после незначительного приема спиртных напитков значительно снижается лактация. Оказалось, что при попадании алкоголя в кровь уменьшается выработка гормона окситоцина, непосредственно влияющего на количество выделяемого молока. Во-вторых, алкоголь появляется в грудном молоке очень быстро и в концентрации, почти равной его концентрации в крови матери. В-третьих, организм крошечного малыша совершенно не в состоянии устранить токсическое действие даже минимальных доз алкоголя, и, следовательно, все токсические эффекты этанола сказываются на ребенке в полной мере. Сейчас я не буду останавливаться на всех аспектах вреда, который алкоголь наносит здоровью малыша, назову только одну причину, по которой разумные мамы отказываются от употребления спиртных напитков в период беременности и кормления грудью. Эта причина - повышение степени риска синдрома внезапной младенческой смерти.

V. К несчастью, некоторые родители недооценивают важность соблюдения правил техники безопасности. А между тем невыполнение достаточно элементарных и, казалось бы, очевидных принципов часто приводит к несчастным случаям, которые могут стать причиной стойкой потери здоровья (а иногда и жизни). К конкретным рекомендациям по этому вопросу и описанию реальных случаев мы обязательно вернемся в дальнейшем.

Я предвижу, что кто-то, прочитав эту статью, скажет: «Все одно и то же, ничего нового». Да, все эти принципы сохранения здоровья ребенка не новы. Наверное, кому-то подобные рекомендации успели «набить оскомину» но задумайтесь, многие ли люди, соблюдающие все эти правила, вы знаете? Не думаю. Проблема в том, что часто выслушав, что надо делать, люди говорят: «Мы это уже слышали...» и ничего не выполняют. К сожалению, вырастить ребенка здоровым нельзя по мановению волшебной палочки. Здоровый ребенок - это результат ежедневного и кропотливого труда. И труд этот на 90% родительский. Но я уверяю вас (примеч, уверяю не только, как педиатр, но и как мама): ЭТО РАБОТАЕТ. Надо только приложить некоторые усилия.

**Мария БЫЧЕНКОВА, врач-педиатр.**

**М.Ю. ЛЕОНЕНКО, врач, психотерапевт**

# КОГДА ПОРА К ПСИХОЛОГУ...

Мы уже достаточно образованы, чтобы понимать, что путь к счастью и в личной жизни и в работе лежит через наш внутренний мир, наше Я, личность, душу, и давайте, как хотите.

Единственный путь к обретению «порядка в душе» (особенно здесь преуспели женщины) - выговориться. И желательно - перед внимательным слушателем. И если жители стран Европы и Америки последние лет 50 при этом имеют ввиду профессионала-психотерапевта (психолога), то для нас, россиян, на пути к этому логически обоснованному шагу на пути встал наш, российский менталитет. Очень тяжело привыкается на нашей родной почве привычка регулярно, как стоматолога, посещать психотерапевта. Ведь выслушать и посочувствовать - бесплатно, предназначение друзей и родственников. Именно им, за чашкой чая или рюмкой водки мы часами можем пересказывать наши «психологические» проблемы, надеясь, если не аннулировать их полностью, то хотя бы «разложить по полочкам».

Но любой человек, со временем начинает понимать: во-первых, друзья и родственники такие же люди, волающиеся по жизни свои возы проблем, которыми они тоже жаждут поделиться. Во-вторых, близкие тоже имеют обыкновение устать от жизни, они повержены стрессам, депрессиям и гипертонии. И они чувствуют себя виноватыми, когда не в силах нам помочь и раздражены, когда их советами пренебрегают.

В-третьих, объективности, наших «добровольных психологов» попросту нет и быть не может. Человек, который хорошо с вами знаком, почти наверняка, в любой ситуации примет вашу сторону (особенно, если это ближайшая подруга с аналогичными проблемами), либо начнет тешить собственные амбиции (ведь с ним такого не случилось!), либо будет преследовать свои, далеко идущие цели (как это часто бывает с родственниками). Именно в этот момент и возникает мысль об объективности профессионала. Не пойти ли к психологу? На это есть весьма веские причины:

1. Психолог - профессионал. У него на службе не только личный опыт переживания проблем, но и истории многих пациентов. Основным качеством психолога, с годами практики буквально «въевшееся» в плоть и кровь, является умение рефлексировать, то есть без смущения и страха препарировать собственные движения души, поступки, эмоции, движения подсознания.

Еще одна немаловажная деталь: психолог в личном плане к вам абсолютно равнодушен. И именно поэтому максимально объективен. Он не вносит в общение с пациентом ничего личного, умеет во время работы абстрагироваться от собственных проблем, даже если они один в один совпадают с его собственными. Именно поэтому, умение быть вне проблемы, не вносить в нее ничего личного - один из основных критериев профессионализма психолога. Он беспристрастен, он просто не имеет права выставлять вам оценки. Не бывает плохих и хороших людей, не бывает подлости «кросто так», любящих наших поступки именно свои корни, и профессионал будет помогать вам разобраться в этом.

Объективность обусловлена еще и тем, что психологу, в сущности, нечего делить с вами и взаимные ваши интересы не пересекаются никогда. Он абсолютно чужой, незнакомый вам человек, он - «попутчик в поезде», но при этом вооруженный профессионализмом. В отличие от ваших родственников у него нет далеко идущих планов на ваш счет, нет и нереализованных амбиций, как у вашей коллеги по работе, нет клубка комплексов по поводу собственной внешности, как у вашей не слишком симпатичной подруги (то есть, комплекс, может и есть, ведь психолог - тоже человек, но к вам это не имеет никаких отношений). Психолог чист в своих намерениях и мотивах, у него и в самом деле одно желание: чтобы вам полегчало. В силу всего вышеперечисленного, именно его взгляд на вашу проблему и пути выхода из нее будет наиболее близок к истине.

## Специалисты психологической студии «Белая ворона» предлагают психологическую помощь при:

- ✓ Семейных проблемах (взаимоотношения между супругами)
  - ✓ Проблемах с детьми и подростками
  - ✓ Стрессовых ситуациях (утраты, потери)
  - ✓ Проблемах в бизнесе
  - ✓ Депрессии
  - ✓ Профессиональном «выгорании» психологов
  - ✓ Прочих личных проблемах
- Справки по тел. 771-873, 8-911-463-54-23, 8-911-461-13-97.



И, в заключение, полезные советы:  
Как выбрать себе психолога (психотерапевта)

Очень важна теоретическая подготовка, впрочем, как и в любом деле. Хотя, как и в профессии врача, без огромной практики психолог не может стать хорошим специалистом, но базовая теоретическая подготовка - необходимый фундамент.

Имейте ввиду, что нет ничего зазорного в том, что вы поинтересуетесь дипломом своего будущего психолога. Однако, на психологическом рынке много великодушных специалистов, отнюдь не выпускников Университета. И делает их таковыми многолетняя практика.

Отсюда еще один критерий - профессионализм, одной из основных составляющих которого и является практический опыт. Согласитесь, у специалиста, скажем так - среднего возраста больше шансов разобраться с вашей проблемой, чем, например, у молодойницы девочки-выпускницы, пусть даже и с красным дипломом.

Еще об одном критерии выбора специалиста следует помнить: очень желательно, чтобы ваш будущий психотерапевт был с вами абсолютно незнаком, и уж тем более, не находился в родстве. Среди профессионалов есть негласное правило - не работать с друзьями, приятелями, родственниками, с теми, кого хоть немного знаете по повседневной жизни.

Ну, и, наконец, последний критерий (который тоже относится далеко не только к выбору психолога) - лучше всего если данному специалисту вы порекомендуете кто-то, кто уже имел с ним дело. Большинство людей, пользующихся услугами психолога, кстати, именно так и поступают. Хорошая рекомендация - это почти верная гарантия того, что выбор специалиста будет правильным.

- К психотерапевту нужно обращаться, если:**
- ☹ плохое настроение длится дольше недели;
  - ☹ без причины хочется плакать;
  - ☹ ни с того ни с сего начало покалывать сердце, доминает бессонница или головные боли;
  - ☹ есть психологические проблемы в общении с членами семьи, с начальством;
  - ☹ вдруг резко пропал интерес к еде недавно так любимой работе (мужу, жене, семье и т.п.);
  - ☹ на нервной почве проснулся волчий аппетит и увеличился вес;
  - ☹ появилась неуверенность в себе;
  - ☹ хочется изменить свой психологический имидж;
  - ☹ есть желание развить свои способности.

**М. ЛЕОНЕНКО, врач, психотерапевт**

# ВСЕ СЧАСТЛИВЫЕ СЕМЬИ ПОХОЖИ ДРУГ НА ДРУГА

Похоже, действительность подтверждает слова мудреца. Сегодня, как и тысячелетия назад, брак чем-то напоминает осажденную крепость: те, кто находится снаружи, страстно мечтают туда ворваться, а те, кто внутри - благополучно выбраться. Редкие исключения подтверждают общее правило. И невольно возникает вопрос: неужели продолжительность семейного счастья ограничивается медовым месяцем, и не существует супругов, абсолютно довольных друг другом в совместной жизни? О семейных проблемах говорят и пишут часто, о семейном счастье - гораздо реже. И это понятно. Болеющие точки беспочвенно. А вот своего счастья человек, как правило, даже не замечает. Если задумался - а есть ли оно? - значит что-то уже не в порядке. А уж если счастье действительно есть, то вроде бы не о чем и рассуждать. Может быть, именно потому счастье ограничивается не привлечением всеобщего внимания, что оно немногословно и незлзвимо.

Социологи бьют в набат: современная семья в кризисе! В подтверждение приводятся удручающие данные статистики. Однако, если разобраться, то в делах житейских, касающихся отдельного человека или отдельной семьи, статистические данные звучат не особенно убедительно. Почему человека должен беспокоить процент разводов на одну тысячу браков, если для него не является важной абстрактная тысяча, а важен лишь один-единственный брак - его собственный? Итак, на фоне общесударственного печали о кризисе семьи, существуют все-таки счастливые супружеские союзы. К сожалению, они действительно не составляют большинство. Тем интереснее разобраться, на чем же все-таки основано благополучие тех, избранных, счастливых... Может быть, зная природу семейного счастья, кому-то будет легче достичь гармонии в собственной семье.

Прежде всего, необходимо уяснить, что брак стабильный и благополучный и счастливый брак - это не совсем одно и то же. Весьма интересные результаты одного массового опроса: психологи предлагали анонимную анкету людям, состоящим в браке и не собирающимся разводиться. Вот основной вопрос, который был задан супругам: «Если бы сегодня вы снова выбирали свою половину, остановились ли бы вы сами выбор на том, с кем вы сегодня живете?» К удивлению исследователей, лишь половина опрошенных ответили «да». Остальные либо затруднились ответить, либо заявили, что выбор был бы иным. При том, что их семьи существовали вполне стабильно...

Стабильность семьи, как оказалось, вовсе не означает полного удовлетворения. Как вы видите, в браке и в семье существуют все-таки счастливые супружеские союзы. К сожалению, они действительно не составляют большинство. Тем интереснее разобраться, на чем же все-таки основано благополучие тех, избранных, счастливых... Может быть, зная природу семейного счастья, кому-то будет легче достичь гармонии в собственной семье.

## Специалисты психологической студии «Белая ворона» предлагают психологическую помощь при:

- \* Семейных проблемах (взаимоотношения между супругами)
- \* Групповой психотерапии
- \* Тренинговые группы взаимоотношений женщины и женщины
- \* Женские группы
- \* Системные расстановки и др.
- \* ПСИХОДИАГНОСТИКА
- \* Профориентация
- \* Готовности к школе
- \* Особности личности (уровень агрессии, самооценка, тревожность и др.)
- \* Межличностные взаимоотношения и др.

# ВСЕ СЧАСТЛИВЫЕ СЕМЬИ ПОХОЖИ ДРУГ НА ДРУГА

Рассказывают, что один из учеников Сократа, когда собрался жениться, спросил у учителя, правильно ли решение он принял. И получил ответ: - Поступай, как знаешь. Все равно потом будешь жалеть.

лювеку чувство споконства и удовлетворенности. Так что же, семья, которая не распалась по прошествоии нескольких лет, продолжает существовать лишь по инерции? Все же нет. Конечно, юный Ромео готов умереть за возлюбленную, а зрелый супруг не торопится умерять от избытка чувств. Но это и понятно - он озабочен тем, как сделать семейную жизнь более комфортной и радостной. И старается он не столько ради себя, сколько ради всей семьи. А если такое стремление супругов взаимно - это и означает семейное благополучие. И наоборот, когда начинаются взаимные подсчеты, кто кому должен и сколько недодал, углы семейного очага подвергиваются холодному пепелом. Если верить классике, все счастливые семьи похожи друг на друга. С точки зрения психолога, верно скорее противоположное. Все неблагополучные семьи объединяют общие особенности: недовольство супругов друг другом, взаимные претензии по поводу неудовлетворенных ожиданий и обманутых надежд.

И счастливые семьи не обязательно подчиняются общим законам. Их благополучие может быть выстроено на разной основе. Примечателен такой случай: к молодому психологу обратился за советом его товарищ, собравшийся жениться. Зная своего друга как человека мягкого и слабовольного, а его избранницу как женщину волевою и энергичную, специалист спешил прогнозировать будущему мужу положение подкаблучника. Свадьба все же состоялась. Было это без малого двадцать лет назад. Семья благополучно существует и по сей день. Действительно, роли в ней распределены несколько своеобразно. Все ответственные решения принимает жена, но она вовсе не диктует их мужу, а доброжелательно обосудает с ним. При этом ее аргументы ненавязчиво подсаживают мужу то единственное решение, которое она предвистительно обдумала. Когда же супруг глубокомысленно сообщает ей ее же решение - она с готовностью

согласается: «Конечно, дорогой, как ты решишь, так мы и поступим». Впрочем, это касается только действительно важных решений. По пустякам жена вполне позволяет ему проявлять подлинную самостоятельность. Возможно, консультант предвидел именно такую ситуацию. А неутешительно прогноз звучал лишь потому, что его самого категорически не устроило бы такое распределение ролей. Но это непростительная ошибка - примерять на себя жизненную ситуацию, как одежду с чужого плеча. А людей, о которых шла речь, создавшееся положение вполне устроило: каждый получил роль, соответствующую душевному складу.

Счастье - неудовимо тонкая материя. Оно крайне трудно поддается теоретическому обоснованию. Каждый ищет его сам, вопреки всем советам и примерам. Но некоторые общие критерии все же существуют. И потому, оспорив один афоризм Льва Толстого, нельзя не согласиться с другим: «Только тогда легко жить с человеком, когда не считаешь ни себя выше его, ни его выше себя». Правда, говорят, что мудрый классик сам был не очень-то счастлив в семейной жизни....И в заключение - небольшой тест:

Хорошо ли Вы знаете своего супруга? За каждый ответ «да» - 5 очков, «нет» - 0 очков.

1. Делится ли Ваш супруг (супруга) своими личными тайнами с вами?
2. Знаете ли Вы его (ее) любимый цвет?
3. Знаете ли, как предпочитает снимать стресс Ваш партнер по браку?
4. Знаете ли, сколько весит Ваш супруг (супруга)?
5. Знаете ли, что больше всего нравиться в вас вашему партнеру?
6. Знаете ли, что больше всего его раздражает в вас?
7. Знаете ли любимое блюдо вашего партнера?
8. Известно ли Вам слабое место супруга (супруга)?
9. Знаете ли Вы что-нибудь об общественной деятельности своего партнера?
10. Знаете ли Вы, чего больше всего он боится?

40-50 очков: Поздравляем Вас! Вы действительно знаете своего супруга (супругу). А это серьезная предпосылка для долгой и счастливой семейной жизни.  
30-35 очков: Результат хороший. Нельзя не признать, что Вы достаточно знаете своего партнера по браку. Однако неплохо бы обратить внимание и на другие стороны его личности.  
20-25 очков: Вы знаете своего партнера по браку довольно хорошо, но далеко не полно. Следовало бы уделять ему больше внимания.  
Менее 20 очков: Вы плохо знаете своего партнера по браку. Вам надо проявлять к нему больше интереса, чтобы найти лучшие способы общения.



Хорошо ли Вы знаете своего супруга? За каждый ответ «да» - 5 очков, «нет» - 0 очков.

1. Делится ли Ваш супруг (супруга) своими личными тайнами с вами?
2. Знаете ли Вы его (ее) любимый цвет?
3. Знаете ли, как предпочитает снимать стресс Ваш партнер по браку?
4. Знаете ли, сколько весит Ваш супруг (супруга)?
5. Знаете ли, что больше всего нравиться в вас вашему партнеру?
6. Знаете ли, что больше всего его раздражает в вас?
7. Знаете ли любимое блюдо вашего партнера?
8. Известно ли Вам слабое место супруга (супруга)?
9. Знаете ли Вы что-нибудь об общественной деятельности своего партнера?
10. Знаете ли Вы, чего больше всего он боится?

40-50 очков: Поздравляем Вас! Вы действительно знаете своего супруга (супругу). А это серьезная предпосылка для долгой и счастливой семейной жизни.  
30-35 очков: Результат хороший. Нельзя не признать, что Вы достаточно знаете своего партнера по браку. Однако неплохо бы обратить внимание и на другие стороны его личности.  
20-25 очков: Вы знаете своего партнера по браку довольно хорошо, но далеко не полно. Следовало бы уделять ему больше внимания.  
Менее 20 очков: Вы плохо знаете своего партнера по браку. Вам надо проявлять к нему больше интереса, чтобы найти лучшие способы общения.