



# МАМА

приложение к журналу «Pro край»

## КАКАЯ ОНА - КРИТИКА?

Насколько она заслужена  
вашим ребенком

## УЧИМСЯ ЧИТАТЬ

Развивайте навыки  
чтения ребенка

## ВАМ РЕБЕНОК ПО КАРМАНУ?

Оцените свои экономические  
возможности

ПОСЛЕ РОДОВ ...  
Верните вашу красоту

**Pro**<sup>®</sup>  
К Р А Й

Зима

2010





# ГАЛЕРЕЯ КРАСОТЫ

ЦЕНТР ЭСТЕТИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНЫ

## КОСМЕТОЛОГИЯ

- Иньекции красоты ( ботокс, диспорт)
- Контурная пластика
- RF-терапия – безоперационная подтяжка кожи лица
- Лазерная биоревитализация
- ELOS-эпиляция – удаление всех типов волос
- ELOS-омоложение
- Лечение угревой болезни
- Перманентный макияж (татуаж)
- Пилинги

## КОРРЕКЦИЯ ФИГУРЫ

- RF-липолиз – устранение избыточных жировых отложений на лице и теле
- LPG-моделирование фигуры и реабилитация после пластических операций
- HUBER
- Обертывания
- Гидромассаж
- Массаж
- Солярий

## УСЛУГИ ПАРИКМАХЕРОВ

- Счастье для волос (Lebel)
- Ампульный уход за волосами (Matrix)
- Японский лечебный маникюр Masura
- Наращивание ногтей биогелями (Япония)

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. КОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Лицензия №26-01-000744 от 29.12.2007 г. Фед. служба по надзору в сфере здравоохранения и соц. развития



«Мамочка»  
Магазин  
для  
беременных



деловая



Веселая



яркая

## НОВАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ЗИМА 2010-2011

- \* Праздничная и офисная одежда
- \* Широкий ассортимент до- и послеродового белья
- \* Одежда для сна и отдыха
- \* Косметика по уходу за кожей лица во время беременности и после
- \* Молокоотсосы
- \* Стерилизаторы
- \* Подогреватели питания

# содержание

приложение  
к журналу

**Pro**<sup>®</sup>  
К Р А Й



**ЗИМА 2010**

## 8-10 Что нового

### РОДИТЕЛЬСКАЯ ПРАКТИКА

- 14 Перепутал день и ночь
- 20 Если ваш ребенок – левша
- 22 Нужна ли малышу прививка?
- 24 Забота о питомце
- 26 Какая она – критика?
- 28 Учимся читать
- 30 Плюсы и минусы школьной продленки

### КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

- 35 Вам ребенок по карману?
- 36 После родов...
- 37 Улучшаем форму груди
- 38 Овощное разнообразие

### СЕМЕЙНЫЙ КРУГ

- 44 Папа в семье необходим

Журнал зарегистрирован Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций. Управление по Ставропольскому краю. Свидетельство ПИ № ТУ 26 – 00228 от 9 июня 2010 г.

#### Учредитель и издатель

ООО «Издательский дом «Медиа Про»

**Руководитель проекта** ▶ Дина Атамас

**Главный редактор** ▶ Галина Белозерцева

**Арт-директор** ▶ Давид Коштоян

**Ответственный редактор** ▶ Людмила Николаева

**Над номером работали** ▶ Мила Орловская

Дарья Теслицкая

**Дизайн, верстка** ▶ Ирина Байгельдиева

Ирина Мирошниченко, Давид Коштоян

**Фото** ▶ Ксения Мельник

**Корректор** ▶ Ольга Иванова

**Размещение рекламы** ▶ (8961) 496-27-20

**Административный отдел** ▶ Елена Свиридова

Александр Лобанов

За содержание рекламы ответственность несет рекламодатель.

Перепечатка материалов приложения к журналу Pro невозможна без письменного разрешения редакции. При цитировании ссылка на приложение к журналу Pro обязательна. Мнение редакции может не совпадать с точкой зрения авторов.

#### РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ БЕСПЛАТНО

Отпечатано в типографии ОАО «Полиграфсервис».

Номер подписан в печать 22.11.10 г. Тираж – 12 000 экз.

**Адрес редакции и издателя** ▶

355041, г. Ставрополь

ул. Мира, 355/ул. Ломоносова, 38

тел. (8652) 941-601

www.mediapro26.ru

e-mail: mama.stavropol@yandex.ru



В нашем магазине  
имеется большой  
ассортимент  
постельного белья  
для всей семьи :  
от малышей до  
их родителей!

**33**  
**ПОДУШКИ**

Огромный выбор  
подушек, пледов,  
одеял, постельного  
белья отличного  
качества и любой  
расцветки!



### **ЗАБУДЬТЕ СЛОВО «ЖАДНЫЙ»!**

Никогда не употребляйте его в отношении своего, а тем более чужого ребенка. В полтора и даже в два года ребенок не умеет делиться с другими. Если он без протестов отдает детям свои игрушки, то так происходит не потому, что он очень щедрый, а потому, что ему все равно — он может одинаково спокойно отдать свое и взять чужое. А вот если он свое не отдает, вы можете тихонько поздравить себя: у малышка формируется чувство собственности! Раз он начал проводить границу вокруг «своего», значит, вскоре на «карте» его мира появится и «чужое», ребенок начнет осознавать разницу между этими понятиями и постепенно приучится с уважением относиться к собственности других.



### **ДЕТИ И ЕДА**

Были обнаружены важные различия между детьми разных весовых категорий и их подходом к еде. Например, дети, которые испытывают необходимость в еде во время стресса или просто, когда им скучно, скорее всего, будут страдать от избытка веса. Дети же, которые всячески стараются затянуть процесс приема пищи или же, наоборот, едят слишком быстро, скорее всего, будут весить меньше нормы. Следующий вопрос, на который предстоит ответить ученым, как дети формируют свое отношение к еде? Несомненно, многое зависит от окружающей обстановки. Когда это будет понятно, родители и воспитатели смогут предпринять все необходимое для того, чтобы предупредить избыток веса у детей в будущем.



### **ОБРАЗЕЦ ДЛЯ ПОДРАЖАНИЯ**

Специалисты Университета Калифорнии считают, что девушки, которые выходят из декретного отпуска и возвращаются на работу до того, как их детям исполнится три года, влияют на свое потомство лучше, чем те женщины, которые продолжают сидеть дома. Новое исследование доказало, что профессиональная деятельность матери не имеет негативного значения. Согласно выводам ученых, профессиональная деятельность является и источником дохода, и помогает снизить уровень стресса. Кроме этого, поддерживающая себя в форме и имеющая широкий круг интересов и знакомых, реализовавшаяся как специалист мать — лучший образец для подражания.



### **БЕЗ ПОЛЕЗНЫХ БАКТЕРИЕВ?**

Европейские ученые проверили 800 образцов йогуртов и не нашли данных об их действии на здоровье. Сейчас каждый, кто смотрит телевизор, знает, что такое «полезные бактерии — пробиотики» и где они живут — конечно, в йогуртах и питьевых кисломолочных напитках. Все эти продукты, разумеется, очень популярны среди людей, старающихся придерживаться здорового образа жизни. Но на деле не помогают ни пищеварению, ни укреплению иммунитета, заявляют эксперты. Это экспертное заключение, понятное дело, не порадовало производителей «здоровых продуктов». Однако вполне вероятно, что в скором времени производителям запретят писать на упаковках об оздоравливающих свойствах продуктов.



**КАЧАЛКА МЯГКАЯ «ЖИРАФ»**  
арт. 2062278  
розница **1149,00 руб.**  
опт **851,11 руб.**



**ЗАЯЦ**, 24 см  
арт. 2095512  
розница **128,19 руб.**  
опт **82,70 руб.**



**ЗАЯЦ В МАЙКЕ**, 40 см  
арт. 2095508  
розница **248,99 руб.**  
опт **160,64 руб.**



**МАШИНА «ВЕСЕЛАЯ»**, 12 шт.  
арт. 1100442  
розница **250,18 руб.**  
опт **186,70 руб.**



**ЧЕРЕПАХА «ВЕСЕЛАЯ»**  
арт. 1100411  
розница **350,95 руб.**  
опт **261,90 руб.**



**ПЫЛЕСОС «ДАСТИ»**  
арт. 1100409  
розница **1978,11 руб.**  
опт **1476,20 руб.**



**ТРАНСФОРМЕР FORD MUSTANG**  
арт. 1068229  
розница **1036,80 руб.**  
опт **691,20 руб.**



**ВЕРТОЛЕТ РАДИОУПРАВЛЯЕМЫЙ**  
арт. 1097179  
розница **1770,00 руб.**  
опт **1180,00 руб.**



**ГАРАЖ «POLICE STATION»**  
арт. 1078041  
розница **1253,85 руб.**  
опт **835,90 руб.**



**320 ДЕТАЛЕЙ**  
арт. 1068649  
розница **1717,50 руб.**  
опт **1145,00 руб.**



**КУКЛА МАША**  
арт. 1068812  
розница **1947,00 руб.**  
опт **1298,00 руб.**



**ДОМ 123 ДЕТАЛИ**  
арт. 1068314  
розница **1792,50 руб.**  
опт **1195,00 руб.**



**КАРЕТА С ЛОШАДЬЮ**  
арт. 1033600  
розница **720,75 руб.**  
опт **465,00 руб.**



**КУКЛА ПУПС**  
арт. 1062555  
розница **565,75 руб.**  
опт **385,00 руб.**

Сертифицировано



**ДЕТСКИЕ САНКИ С ТОЛКАТЕЛЕМ**  
арт. 1020593  
розница **959,00 руб.**  
опт **799,20 руб.**



**ИГРОВОЙ НАБОР «НЯНЯ»**  
арт. 1074957  
розница **2495,00 руб.**  
опт **1720,69 руб.**



**ВСЕ ПОДАРКИ В БЕГЕМОТЕ!!!**

ОПТЦ «Ставрополь», 2-й этаж, тел. : 37-34-05; 37-31-07



### ЗА ГРУДНОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ

Призывы к обязательному грудному вскармливанию со стороны знаменитой американской манекенщицы вызвали недовольство общественности. Супермодель Жизель Бундхен затронула важную тему о естественном кормлении детей. Однако высказалась за грудное вскармливание как законодательную процедуру на протяжении полугода после рождения ребенка. После осуждения Жизель решила оправдаться и дала пояснение. «Мое намерение о важности грудного вскармливания не имеет ничего общего с законом. Оно происходит из моей материнской любви. Став родителем, я не могу найти ответы на многие вопросы и чувствую, что я нахожусь в постоянном поиске того, что может быть лучше для моего ребенка», – сказала звезда.



### ГЕНЕТИЧЕСКИЙ СБОЙ

Не следует огульно обвинять родителей в недостаточном воспитании непослушных, импульсивных детей – плохое поведение их отпрысков может быть вызвано генетическим сбоем. По словам профессора детской и подростковой психиатрии Аниты Тапар, расстройство поведения у детей, известное как синдром дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ) и встречающееся в среднем у каждого 50-го ребенка в Британии, генетически обусловлено. Дети с СДВГ импульсивностью и испытывают трудности с концентрацией внимания, что, в конечном счете, приводит к задержке развития. Лекарство от этого расстройства до сих пор не найдено, хотя медикаментозное лечение может несколько ослабить его симптомы.



### НАСКОЛЬКО ВРЕДЕН ОТКАЗ ОТ ЗАВТРАКА

Отказ по утрам от каши, яичницы или, на худой конец, бутерброда с сыром существенно повышает риск развития заболеваний сердечно-сосудистой системы и нарушений обмена веществ, ведет к ожирению и диабету. Об этом заявляют специалисты Университета Тасмании. Они впервые провели исследование долгосрочного влияния утреннего голода на здоровье. Эксперты ВОЗ утверждают, что на завтрак человек должен получать не меньше 25% от суточной потребности в энергии. Для чего утреннее меню должно быть максимально сбалансировано. При этом диетологи считают, что именно на завтрак, даже тем, кто стремится к стройности, можно есть жирную и углеводистую пищу, например, белый хлеб с маслом, зерновые каши или яйца.



### МИНДАЛЬ ОТ ВИРУСОВ

Одно из самых популярных средств в преддверии сезонной эпидемии гриппа – это чеснок. Вот только амбре после его употребления нравится далеко не всем. К счастью, европейские медики нашли менее пахучее средство, обладающее достаточно высокой противовирусной активностью, – миндаль. Оказывается, шкурка миндаля улучшает способность белых кровяных клеток находить вирусы и повышает активность естественного механизма, мешающего вирусам делиться и распространяться в теле. Ученые всерьез рассматривают возможность борьбы с регулярными эпидемиями гриппа с помощью миндаля. Иммунологи выяснили, что ореховый экстракт подавляет даже вирус герпеса.



ЕКАТЕРИНА ДРОНОВА (г. Ставрополь) – победительница конкурса «Милая Мама»

Присылайте свои лучшие фотографии для участия в конкурсе для беременных «Милая Мама». Для этого заполните купон и пришлите его к нам в редакцию. Фотографии и купоны присылайте по адресу: 355041, г. Ставрополь, ул. Мира, 355/ул. Ломоносова, 38  
Тел. (8961) 496-27-20  
e-mail: mama.stavropol@yandex.ru

Имя .....  
Фамилия .....  
Тел. ....  
Город .....

✂  
КУПОН УЧАСТНИКА  
КОНКУРСА  
«МИЛАЯ МАМА»

# план «А»

фото КСЕНИИ МЕЛЬНИК

ДЛЯ ЛЮБОЙ ЖЕНЩИНЫ РОЖДЕНИЕ РЕБЕНКА – СЕРЬЕЗНАЯ ВЕХА В ЖИЗНИ, ОТВЕТСТВЕННЫЙ ШАГ, КОТОРЫЙ МЕНЯЕТ, ЕСЛИ НЕ ПОЛНОСТЬЮ ВСЮ ЖИЗНЬ И МИРОВОЗЗРЕНИЕ, ТО, ПО КРАЙНЕЙ МЕРЕ, МЕНЯЕТ В ЭТОЙ ЖИЗНИ И МИРОВОЗЗРЕНИЕ ОЧЕНЬ МНОГОЕ.



В современном ритме жизни нам приходится много планировать и анализировать, чтобы добиться успешности, начиная от работы, заканчивая проведением свадьбы, которая часто планируется за несколько месяцев. Одно из самых важных событий в нашей жизни – зачатие и рождение ребенка чаще всего происходит незапланированно. Хотя и наметилась благоприятная тенденция в обществе, выраженная в том, что все больше семейных пар задумываются и проходят ряд анализов, тестов, как медицинских, так и психологических, перед тем, как окончательно решают стать родителями, это явление еще распространено не массово. О необходимости и пользе планирования беременности нам рассказала Татьяна Ходаревская, руководитель психологического центра «Академия жизненных сил», медицинский перинатальный психолог и системный семейный консультант. – Планирование такого события, как беременность, важно по целому ряду аспектов. Во-первых, это поможет самому зачатию, потому как часто пара не может завести ребенка из-за проблем, у ко-

торых есть либо медицинское, либо психологическое решение, во-вторых, сохранит равновесие отношений в семье и позволит самой беременности протекать без осложнений и рецидивов. За несколько месяцев до зачатия будущим родителям нужно пройти все необходимые медицинские обследования, также посетить семейного психолога. Многочисленными исследованиями профессионалов в этой области установлено, что информация, полученная неродившимся ребенком, фиксируется в его памяти. Поэтому условия, в которых начинает развиваться ребенок, так важны для всей его будущей жизни. Даже условия самого зачатия ребенка нельзя оставить без внимания. Часто зачатие происходит случайным образом, когда оба родителя не то что не желают, а даже не допускают мысли о ребенке. Либо зачатие может являться результатом бессознательного желания разрешить семейные проблемы, что плохо влияет на успешное установление раннего эмоционального контакта матери с ребенком, способствует усугублению многих семейных проблем. Подобные ситуации создают условия для явного или скрытого отвержения ребенка, ведь эмоциональные ощущения у еще неродившегося человека зависят от эмоционального состояния матери, которое в свою очередь зависит от ее психологических особенностей и от ее социального окружения. В опреде-

ленных стадиях развития семьи создаются благоприятные условия для зачатия ребенка, течения беременности, родов, для формирования раннего диалога родителей с малышом. Самым главным условием благоприятного развития малыша является принятие – безусловное эмоционально теплое отношение к ребенку. А чтобы у будущей мамы было больше положительных эмоций, стоит помнить, что беременная женщина должна быть уверена в своей защищенности и защищенности своего ребенка, довольна собой и чувствовать себя неотразимой!

## ВОСТОЧНАЯ ПРИТЧА

Эта история произошла давным-давно в старинном городе, в котором жил великий мудрец. Слава о его мудрости разнеслась далеко вокруг его родного города. Но был в городе человек, завидующий его славе. И вот решил он придумать такой вопрос, чтобы мудрец не смог на него ответить. И он пошел на луг, поймал бабочку, посадил ее между сомкнутых ладоней и подумал: «Спрошу-ка я у мудреца: скажи, о мудрейший, какая бабочка у меня в руках – живая или мертвая? Если он скажет – живая, я сомкну ладони, и бабочка умрет, а если он скажет – мертвая, я раскрою ладони, и бабочка улетит. Вот тогда все поймут, кто из нас умнее». Так все и случилось. Завистник поймал бабочку, посадил ее между ладонями и отправился к мудрецу. И он спросил у того: «Какая бабочка у меня в руках, о мудрейший, – живая или мертвая?» И тогда мудрец, который действительно был умным человеком, сказал: «Все в твоих руках...»



# **Академия жизненных сил**

**психологический центр**

Главным направлением в работе центра является оказание профессиональной, реабилитационной и психокоррекционной помощи взрослым, семьям, подросткам и детям по следующим направлениям:

**Детям и подросткам:** психологическое, нейропсихологическое тестирование и диагностика детей и подростков; психологическая подготовка ребенка к детскому саду и школе; развивающие занятия для детей разного возраста (от 8 мес.); коррекция детских страхов и тревожности, агрессивности, дефицита внимания, задержки психического развития.

**Для родителей:** индивидуальное консультирование родителей дошкольников и подростков, а также родительский клуб.

**Семейная психотерапия и семейное консультирование:** диагностика, обследование и консультирование супругов по семейным вопросам; зависимость от другого человека («несчастливая любовь» и т. п.); программы для молодых людей, планирующих вступить в брак, а также молодых супружеских пар, уже столкнувшихся с трудностями и проблемами.

**Консультация перинатального психолога:** психологическая подготовка к зачатию, беременности, родам; психологическое сопровождение беременности; решение психологических проблем, связанных с бесплодием и невынашиванием беременности; решение психологических проблем после аборта.

**Для взрослых:** индивидуальное консультирование и групповая работа.

**Программы для души и тела:** психологическая программа стрип-пластики, помогающая стать гармоничным и раскрепощенным человеком с отличным жизненным тонусом; танцевальная аэробика – спецпрограмма, основанная на различных танцевальных движениях; танцдвигательная терапия – программа для супружеских пар, желающих выстроить гармоничные отношения.

Узнать более подробную информацию и записаться на консультацию можно по телефонам: (8652) 93-88-97, 8-918-771-85-31

г. Ставрополь, пер. Восточный, 4

e-mail: azhs2010@yandex.ru www.ajscentr.ru

# перепутал день и ночь

**ПОЧЕМУ ТАК ПРОИСХОДИТ – МАЛЫШ ДНЕМ СПИТ, А НОЧЬЮ СПАТЬ СОВСЕМ НЕ СОБИРАЕТСЯ? ПОПРОБУЕМ В ЭТОМ РАЗОБРАТЬСЯ...**



Сколько бы не говорили об этой проблеме, многие малыши как путали, так и продолжают путать день с ночью. Причем из-за этой путаницы ребенок не испытывает никакого неудобства, а вот мама, которая привыкла жить по своим биоритмам, сталкивается с массой неприятностей. Ведь многие женщины живут именно так – ночью спят, а днем бодрствуют. И бесполезно пытаться переучить малыша, он сам постепенно перестроится. А пока вам придется подстраиваться под его ритм жизни. Если вы не можете изменить ситуацию, то измените отношение к ней. Не надо переживать и негодовать по этому поводу. Это только отнимет у вас силы. Подумайте о том, как можно все исправить. Выработайте план действий и неукоснительно следуйте ему.

**1. Начните с урезания дневного сна ребенка**, а точнее, с его последней части перед вечерним моционом и последним кормлением. Как это сделать? Например, продлите очередную прогулку на 15–20 минут, или займите малыша любимой игрой, или покормите его подольше. Но будьте ребенком в то же время, что и прежде.

**2. Запомните: сытый ребенок – это сонный ребенок. Необходимо, чтобы перед сном он хорошо поел.** Пока малыш находится на грудном вскармливании, можно не беспокоиться по этому поводу. При появлении в меню прикорма обращайте внимание на энергетическую ценность ужина. Если же малыш ест плохо, то и не заставляйте его, особенно в предпоследнем кормлении, доест все. Пусть он будет немного голодным перед последним кормлением. Также перед ужином можно чуть-чуть подстегнуть детский аппетит. Для этого за полчаса до еды дайте ребенку негазированной прохладной воды, всего несколько чайных ложек или половину ложечки кислого яблочного пюре. Это стимулирует выработку желудочного сока и вызывает легкое чувство голода. Ужин малыш съест как миленький.



**3. Не забывайте, что теплая ванна расслабляет и успокаивает.** А отвары лекарственных трав, которые можно добавить в воду, усилят эффект. Для этого подойдет ромашка и земляничный лист. В равных пропорциях (по полторы столовые ложки) сухую смесь залейте литром кипятка и

варите 10 минут на водяной бане. После этого отвар хорошенько процедите. Точно так же можно приготовить отвар из чистотела и календулы. Принимать такую ванну нужно не менее 15–20 минут. Постоянно проверяйте воду – она должна оставаться теплой.



**4. Перед тем как положить малыша в кроватку, нагрейте постельное белье.** Для этого достаточно положить грелку в кровать, только проследите за тем, чтобы белье не перегрелось. Вот увидите, ваш ребенок быстрее заснет.

**5. Перед сном спойте малышу песенку или расскажите сказку.** Долгая монотонная речь успокоит и наведет сон. Сначала, возможно, ребенок не будет долго отпускать вас от своей кроватки, но через несколько недель для вас чего чада будет достаточно одной песенки или половины сказки.

**6. Воздух в детской должен быть свежим.** Не забывайте за час до сна проветривать комнату.

Все эти советы помогут восстановить нормальный суточный режим. Только наберитесь немного терпения, на все придется потратить недели две.

МЕБЕЛЬ НА ЗАКАЗ

# k o m o d

прихожие

детские

спальни

шкафы-купе

кухни



- Кухни
- Шкафы-купе
- Детские
- Прихожие
- Спальни



Ставрополь, ул. Булкина, 6, м-н «ФЛАГМАН», 2-й этаж, тел.: 491-470; 466-165  
пр-т Кулакова, 6а, тел.: 460-384; 563-047

# НАШИ ДЕТКИ



АНДРЕЙ КОЛБАСИН (9 мес., г. Ставрополь) – победитель конкурса «Наши Детки»

Любите фотографировать своего малыша? Хотите, чтобы он участвовал в конкурсе «Наши Детки»? Тогда заполняйте купон и присылайте его к нам в редакцию. Фотографии и купоны присылайте по адресу: 355041, г. Ставрополь, ул. Мира, 355/ул. Ломоносова, 38 Тел. (8961) 496-27-20 e-mail: mama.stavropol@yandex.ru

Имя .....  
Фамилия .....  
Тел. ....  
Город проживания ..... Возраст .....

КУПОН УЧАСТНИКА  
КОНКУРСА  
«НАШИ ДЕТКИ»



МЕБЕЛЬ НА ЗАКАЗ

# k o m o d

кухни

детские

прихожие

спальни

шкафы-купе



- Кухни
- Шкафы-купе
- Детские
- Прихожие
- Спальни



Ставрополь, ул. Булкина, 6, м-н «ФЛАГМАН», 2-й этаж, тел.: 491-470; 466-165  
пр-т Кулакова, 6а, тел.: 460-384; 563-047

# детская одежда и обувь Жирафа



комбинезон  
**Brums**  
4695 руб.



футболка  
**Catimini**  
2545 руб.  
джинсы **Catimini**  
4475 руб.  
жилет **Catimini**  
4175 руб.



жакет **Gaialuna**  
3280 руб.  
юбка **Gaialuna**  
2480 руб.  
туфли **Moschino**  
4790 руб.



сапоги  
**Garvalin**  
3945 руб.



г. Ставрополь, ул. Мира, 355, тел. (8652) 75-00-25



свитер **Catimini**  
4575 руб.  
брюки **Brums**  
2475 руб.  
ботинки **Garvalin**  
3845 руб.



комплект **Catimini**  
4595 руб.



платье **Twin-set**  
8345 руб.  
легинсы **Catimini**  
2545 руб.  
сапоги **IPinco Pallino**  
10345 руб.



кардиган **Catimini**  
4475 руб.



толстовка **Catimini**  
4275 руб.  
джинсы **Catimini**  
3545 руб.  
сапоги **Catimini**  
1545 руб.



шапка **Noole People**  
2690 руб.  
куртка **Dodipetto**  
3845 руб.  
сапоги **Arata**  
4589 руб.



комплект **Gaialuna**  
5890 руб.



Сертифицировано

Предъявителю журнала скидка

# если ваш ребенок — левша

РОДИТЕЛИ ОБЫЧНО РАССТРАИВАЮТСЯ, ЧТО ИХ РЕБЕНОК СТАНОВИТСЯ ЛЕВШЕЙ, ПОСКОЛЬКУ БОЛЬШИНСТВО ЛЮДЕЙ ПРАВШИ.



Что же вызывает появление леворукости? Возможной причиной леворукости является генетическое отклонение (родственники — левши) или мозговая травма, полученная при родах (патологическая леворукость). Среди здоровых детей без патологии мозга не существует полностью ориентированных левшей. Рука, которой человек пишет, может служить для определения доминирующей. К примеру, многие люди пишут, едят и расчесываются одной рукой, но чистят зубы и держат ракетку в другой. Это наглядный пример оценки предпочтений, показывающей частоту использования одной или другой руки. Это изменяющийся признак: от праворукости к использованию обеих рук и леворукости. Анализируя причины появления феномена, невозможно не обратить внимание на асимметрию церебральных полушарий. Левое и правое церебральные полушария функционируют по-разному; у большинства людей доминирует левое полушарие. Это означает, что правая часть тела более предпочтительна и идеальна. У левшей правое церебральное полушарие доминирует над левым, и соответственно им удобнее пользоваться левой рукой. Нельзя обойти стороной вопрос о насильном переобучении. Многие наставники и учителя начальных школ старательно пытаются перевоспитать левшу и сделать его правой. В течение этого процесса левша становит-

ся вспыльчивым и обидчивым, нарушается сон ребенка. Позже появляются более серьезные сбои в работе организма, такие как головные боли, слабость, вялость. В результате эти сбои могут спровоцировать многие психологические заболевания.

Каждый третий ребенок, страдающий дислексией (неспособность к обучению и чтению), — левша, переобученный на правшу.



**Самое типичное и самое мистическое умение левшей — это зеркальное письмо (дети с неопределенной доминирующей рукой также могут это делать).** Когда ребенок-левша насильно переучивается быть правой, у него появляются трудности с формированием пространственной ориентации и различием правой и левой сторон. Ребенок не чувствует свою некорректность и не замечает, что путает верхнее, нижнее, горизонтальное и вертикальное положения. Однако большинство детей от 3 до 7 лет могут спонтанно писать зеркально. А обычный левша, после того как освоит письмо, может неожиданно начать писать зеркальным



отражением (особенно если устал). Полное исчезновение этого феномена обычно происходит после 10–11 лет.

**Итак, быть левшой – это не дефект, в некотором отношении это даже преимущество.** Подавляющее большинство людей – правши, и все машины и инструменты сделаны под правшей. Это значит, что им нет необходимости развивать другую руку. Левшам же приходится работать правой рукой и таким образом развивать и ее. В результате многие левши могут работать с одинаковой проворностью обеими руками.

Примерно 4% населения – левши. Их физические способности и социальный успех ничуть не уступают этим показателям людей-правшей. Левши даже имеют лучшие показатели адаптации к сложным климатическим условиям по сравнению с правшами.

**Самые одаренные – дети-левши, если их насильно не переучивают быть прав-**

**шами, могут достичь высокого уровня в психологическом развитии, архитектуре и математике.** Они могут также продемонстрировать неординарные способности к различного рода искусствам и музыке.

Многие гении были левшами, например, Леонардо да Винчи и Микеланджело, Александр Великий и Наполеон Бонапарт, Льюис Кэрролл, Чарли Чаплин, солист группы «Битлз» Пол Маккартни и многие другие.



# нужна ли малышу прививка?



В НАСТОЯЩЕЕ ВРЕМЯ ВЕДЕТСЯ МНОГО РАЗГОВОРОВ НА ТЕМУ: НЕОБХОДИМЫ ПРИВИВКИ ИЛИ НЕТ. НИКТО НЕ МОЖЕТ ЗАСТАВИТЬ ВАС ДЕЛАТЬ ПРИВИВКУ ВАШЕМУ РЕБЕНКУ, НО БЕЗ МЕДИЦИНСКОЙ КАРТЫ, ГДЕ УКАЗАНО, ЧТО ВАШ РЕБЕНОК ПРОШЕЛ ВАКЦИНАЦИЮ, НЕ БЕРУТ В ДЕТСКИЙ САД.



здоров, разрешает вакцинирование. Если же он нездоров, ему назначается обследование и лечение.

## КАКИЕ ПРАВИЛА ВАКЦИНАЦИИ НЕОБХОДИМО СОБЛЮДАТЬ?

После перенесенных острых заболеваний прививки проводят не ранее чем через месяц с момента клинического выздоровления, а после инфекционного гепатита, менингококковой инфекции – не ранее чем через 6 месяцев после выздоровления. Дети, получившие прививку против одной инфекции, могут быть привиты против другой не ранее чем через 2 месяца. Прививки против полиомиелита могут быть проведены в один день с вакцинацией против коклюша, дифтерии и столбняка.

## КАК ПОДГОТОВИТЬ РЕБЕНКА К ВАКЦИНАЦИИ?

Перед прививкой ребенок приглашается в поликлинику для медицинского осмотра, в ходе которого определяются ранее перенесенные заболе-

вания, аллергическая настроенность организма, реакции крови, мочи. В день прививки врач должен тщательно осмотреть ребенка, измерить температуру тела. Если доктор делает вывод, что ребенок





**ВОЗРАСТ РЕБЕНКА**

**ПРИВИВКА**

12 часов	Первая вакцинация – гепатит В
3–7 день	Вакцинация – туберкулез (БЦЖ)
1 месяц	Вторая вакцинация – гепатит В
3 месяца	Первая вакцинация – дифтерия, коклюш, столбняк (АКДС), полиомиелит
4,5 месяца	Вторая вакцинация – дифтерия, коклюш, столбняк (АКДС), полиомиелит
6 месяцев	Третья вакцинация – дифтерия, коклюш, столбняк (АКДС), полиомиелит. Третья вакцинация – гепатит В
12 месяцев	Вакцинация – корь, паротит, краснуха
18 месяцев	Первая ревакцинация – дифтерия, коклюш, столбняк, полиомиелит
20 месяцев	Вторая ревакцинация – полиомиелит
6 лет	Вторая вакцинация – корь, паротит, краснуха
7 лет	Вторая ревакцинация против дифтерии, столбняка. Первая ревакцинация – туберкулез
13 лет	Вакцинация против гепатита В. Вакцинация против краснухи (проводится только девочкам)
14 лет	Третья ревакцинация – дифтерия и столбняк. Ревакцинация – туберкулез. Третья ревакцинация против полиомиелита

Кроме того, каждый год проводится реакция манту, сдаются все анализы

# забота о питомце

ГОВОРЯТ, ЧТО НАЛИЧИЕ ДОМАШНЕГО ПИТОМЦА В ДОМЕ РАЗВИВАЕТ В ДЕТЯХ ЧУВСТВО ОТВЕТСТВЕННОСТИ И ЗАБОТЫ. НО ЭТО НЕ ВСЕГДА ТАК.



Дети не будут проявлять заботу и ответственность по отношению к животному без родительского примера. Они не могут стать внимательными и ответственными сами по себе. Именно поэтому животные могут служить в роли помощника родителям в деле воспитания детей. Если у вас есть питомец, то вам будет проще воспитать в ребенке кое-какие человеческие качества. Просто следуйте правилам:

**Помните, что ваш ребенок копирует вас и ваше поведение. Он будет в точности повторять ваше отношение к животному, вот почему вы должны проявлять любовь и заботу к питомцу как можно чаще.**

Не заставляйте ребенка обещать, что он будет сам заботиться о животном. Не каждый подросток сможет справиться со всеми проблемами, связанными с

**заботой братьев наших меньших, что тогда говорить о маленьком школьнике.**

**Не заставляйте ребенка заботиться о животном, а время от времени просите его помочь вам поменять воду в миске или покормить животное.**

Он должен понимать, что забота о питомце – это скорее приятное занятие, а не ежедневная рутинная работа.

**Сделайте так, чтобы ребенок рассматривал заботу о животном как ваше совместное времяпрепровождение!**

Всегда будьте рядом с ребенком и питомцем: как во время прогулок, так и во время визитов к ветеринару.

**Относитесь к животному как к члену вашей семьи, а не как к обузе.**

Постепенно ваш ребенок привыкнет к тому, что надо проявлять заботу по отношению к животному, и станет помогать вам без напоминаний и просьб. Так он станет более ответственным.



открылся новый магазин детской одежды



коллекционные трансформеры  
с кристаллами Swarovski



нарядные платья



брендовая одежда



одежда для мальчиков

новая коллекция  
осень-зима

# Юея

Реклама.

г. Ставрополь, ул. Ленина, 243, ТК «Манеж» (гастроном «Пушкинский»)  
тел. 35-09-70

# какая она — критика?



ОТ ТОГО, КАК ВЫСКАЗАНА КРИТИКА И НАСКОЛЬКО ОНА ЗАСЛУЖЕНА ВАШИМ РЕБЕНКОМ, ЗАВИСИТ ОПТИМАЛЬНЫЙ СПОСОБ РОДИТЕЛЬСКОГО ПОВЕДЕНИЯ.



## НАУЧИТЕСЬ ДАВАТЬ ОТПОР

Вы приходите за ребенком в детский сад. Все дети уже давно играют, а он уже битый час доедает полдник. Воспитательница заводит обычную «шарманку»: «Смотри, за тобой мама уже пришла! А ты опять дольше всех сидишь... И на прогулку сегодня, как всегда, из-за тебя час собирались. Все дети уже вспотеть успели!» На лицо явно несправедливая, некорректная критика — воспитательница обвиняет вашего ребенка в том, что он усложняет ее работу. Медлительность — свойство темперамента, а не следствие плохого воспитания. И задача педагога — организовать жизнь группы с учетом индивидуальных особенностей своих воспитанников. Так что вы имеете полное право возразить воспитателью: «Вы побеспокоились о других детях, но не подумали об этом ребенке, который вынужден торопиться, ис-

пытывать стресс и неудобства...» **Если мы хотим, чтобы права наших детей уважали, надо учиться давать корректный, но решительный отпор несправедливой критике, от кого бы она не исходила.**

А как быть, если вашего кроху задевают посторонние? У нас почему-то считается в порядке вещей разгова-

ривать с чужими детьми в приказном тоне: «Эй, мальчики, ну-ка идите играть в другое место!», «Девочка, не трогай ничего руками!», «А ну, уступи место бабушке!». Любому, даже маленькому, человеку посторонний имеет право высказать лишь вежливую дружелюбную просьбу: «Детка, тебе не трудно отойти немного?», «Ребята, к сожалению, эти экспонаты трогать нельзя. Давайте просто посмотреть на них, хорошо?» Заступайтесь за своего ребенка перед раздраженными зрителями в музее, пассажирами на почте, пассажирами в транспорте... Ну и, конечно, контролируйте себя сами, когда вам захочется поставить на место чужого малыша.

## СУРОВО, НО СПРАВЕДЛИВО

Вы пришли за сыном в школу, но вас там ждет не он один. У дверей стоит заре-





ванная девочка с мамой. «Вы мама Саши? Саша сегодня на занятии отобрал у моей дочери игрушку и выбросил в окно, — в качестве вещественного доказательства возмущенная мама демонстрирует облепленную грязью куклу. — Моя Юлия постоянно мне жалуется, что ваш сын ее обижает». Удастся ли разрешить конфликт, зависит от вашей реакции.

Как быть? Конечно, не стоит набрасываться с криками на сына или гоняться за ним по вестибюлю школы. Но и, холодно ответив маме: «Спасибо за информацию», уходить с ребенком невозмутимой походкой тоже не следует. Дайте ей понять, что осуждаете поступок своего сына. Извинитесь за него перед девочкой. Заставлять мальчика сделать это самому нет смысла — малыш или будет упрямо молчать, или брякнет дежурное извинение, лишь бы от него отстали. Словом, сделайте в этой ситуации то, что зависит от вас. А вот «воспитательный разговор» с сыном лучше провести дома, подальше от посторонних глаз. Главное, чтобы малыш понял: вы не одобряете его поведение и

не позволите ему совершать такие поступки в будущем. Но при этом не унижайте его достоинство, особенно в присутствии посторонних. Бывает и так, что вроде бы справедливые упреки в адрес вашего ребенка высказаны в совершенно неприемлемой форме. В этой ситуации, выслушав гневные реплики, вы можете ответить человеку, что согласны с ним по сути («Да, моя дочь действительно некрасиво поступила»), но не допускайте, чтобы о вашем ребенке говорили в плохих выражениях. Только после того, как собеседник станет более корректным, продолжайте с ним разговор о том, как исправить сложившуюся ситуацию.

### ДЕЛО ЯСНОЕ, ЧТО ДЕЛО ТЕМНОЕ

В детском саду произошло маленькое происшествие: ребята открыли кран и устроили небольшой фонтан. Сначала окатили друг друга, потом залили весь пол в туалете... Не обошлось и без пострадавших: кто-то поскользнулся, растянулся и расквасил нос, кто-то промочил одежду (а дело было зимой). А самое неприятное то, что ваш ребенок назван воспитательницей в числе зачинщиков этого беспорядка. И вот его отчитывают на ваших глазах, а вы совершенно растеряны и не



знаете, действительно ли ваш малыш виноват или просто оказался «крайним». Как поступить в такой непростой ситуации? Не стесняйтесь взять паузу и разобраться в произошедшем самостоятельно. **Дайте понять воспитателю, что разделяете его недовольство тем, что случилось, но пока точно не можете сказать, какова в этом роль вашего ребенка. Не торопитесь ни огульно обвинять своего малыша, ни твердить, что он ни при чем.** Пообещайте все выяснить и, если потребуется, принять необходимые меры. И это обещание нужно сдерживать, иначе, если вы, выйдя из детсада, начнете разговор как ни в чем не бывало, малыш извлечет для себя не очень полезный урок. И даже если он не был в этот раз виноват, то может решить, что впредь не возбраняется и пошалить, раз маму совершенно не беспокоят такие дела.

### ТРИ ПРАВИЛА ЗДОРОВОЙ КРИТИКИ

1. **Никогда не сравнивайте ребенка с другими детьми, не ставьте ему их в пример. Он не обязан ни на кого равняться. Понравилось бы вам, если бы муж призывал вас быть похожей на какую-то другую женщину?**
2. **Не говорите ребенку: «Ты должен!» По сути, он вам ничего не должен. Можно сказать так: «Мне бы хотелось...», «Мне было бы приятно, если...», «Я думаю, у тебя обязательно получится...».**
3. **Можно сравнивать ребенка лишь с ним же самим: «Вчера ты постарался, и у тебя получилось гораздо лучше».**

РОДИТЕЛЬСКАЯ ПРАКТИКА

# УЧИМСЯ ЧИТАТЬ

ЧТЕНИЕ – ЭТО СЛОЖНЫЙ ПРОЦЕСС, КОТОРЫЙ МОЖЕТ БЫТЬ ТРУДНЫМ ДЛЯ ОДНИХ ДЕТЕЙ И ЛЕГКИМ – ДЛЯ ДРУГИХ. СПОСОБСТВУЙТЕ ТОМУ, ЧТОБЫ ВАШ РЕБЕНОК БОЛЬШЕ ПРАКТИКОВАЛ СВОИ НАВЫКИ ЧТЕНИЯ.



Пусть ребенок видит, как читаете вы. Показателем того, будет ли ребенок много читать, служит количество книг, которые читают родители.

**Несмотря на то, что выбор книг должен соответствовать интересам вашего ребенка, вы должны привить ему все типы чтения. Даже комиксы будут хорошей практикой, при этом**

**у ребенка будет чувство, что они закончили чтение целой книги.**

Придумывайте игры, в которых нужно читать. Кулинария (чтение рецептов), сборка самолета (чтение инструкции), нахождение гнезда птицы или ракушки на пляже (чтение справочника) и т. д.

**Выделите время для чтения. Для начала ответьте на это**

**занятие 10 минут в день. Убедитесь, что в комнате вашего ребенка хороший свет, а книги и журналы на книжных полках легко доставать и читать.**

Сократите время просмотра телевизора вашим ребенком. Чем меньше он будет смотреть телевизор, тем больше времени у него будет на чтение и игры, связанные с чтением.



**Если ваш ребенок любит компьютерные игры, то выбирайте такие игры, с помощью которых он сможет практиковать и улучшать свои навыки чтения.**

Пусть материал для чтения будет повсюду в вашей квартире, оставляйте книги в каждой комнате – это увеличит шансы, что ваш ребенок будет читать больше.

**Объедините чтение и письмо (умение писать). Предоставьте вашему ребенку возможности для написания коротких рассказов, списков, сообщений, писем, заметок и открыток родственникам или друзьям.**

Покупайте книги специально для своего ребенка, и пусть он видит, что вы пишете его или ее имя на оборотной стороне обложки книги. Для ребенка значит многое, что книга принадлежит ему самому.

**И самое главное: не заставляйте своего ребенка дочитывать книгу до конца. Никто не любит абсолютно все книги. И никто, особенно дети, не должны читать или слушать книги, которые неинтересны и скучны. Будьте достаточно гибкими и оперативными, чтобы быстро заменить книгу, которая неинтересна ребенку.**



# ДЕТСКАЯ КОМИССИОНКА

**БОЛЬШОЙ  
ВЫБОР  
КОЛЯСОК**

**КРОВАТКИ  
АВТОКРЕСЛА  
ОДЕЖДА  
ОБУВЬ  
ИГРУШКИ**



Сертифицировано

**WWW.SL26.RU**  
г. Ставрополь, ул. Пирогова, 43  
т. 623-790, 55-41-14

# ПЛЮСЫ И МИНУСЫ ШКОЛЬНОЙ ПРОДЛЕНКИ



ВЫ СТОИТЕ ПЕРЕД ВЫБОРОМ – ОТДАВАТЬ РЕБЕНКА В ПРОДЛЕНКУ ИЛИ НЕТ? ВЗВЕСЬТЕ ВСЕ «ЗА» И «ПРОТИВ» И ПРИМИТЕ ПРАВИЛЬНОЕ РЕШЕНИЕ.



Очень важен человеческий фактор... Именно от личности учительницы, ведущей продленку, зависит отношение ребенка к самому факту посещения группы продленного дня. При прочих равных условиях (одинаковым питании, прогулках на одном и том же школьном дворе, посещении одних кружков и секций) от продленки у малыша может сложиться кардинально разное впечатление в зависимости от того, повезет ли ему с педагогом.

**1. Перед тем как отдавать своего школьника в груп-**

**пу продленного дня, постарайтесь поговорить с родителями его одноклассников** и узнать, довольны ли они продленкой, успевают ли ребенок делать там уроки, как складываются его отношения с педагогом и т. д.

**2. Если ваш ребенок посещает продленку, и у него возникают сложности, обязательно прислушайтесь к нему.** Иногда детские жалобы кажутся родителям пустыми капризами, а между тем напряженные отношения с педагогом могут стать причиной неврозов.

## ПЛЮСЫ И МИНУСЫ

### – нерациональное питание

Родители часто переживают из-за невозможности контролировать питание ребенка в школе. Современные дети, как правило, располагают карманными деньгами, которые с удовольствием тратят на «мусор» вроде газированной воды или чипсов.

### – чрезмерная нагрузка

Нередко родители стремятся загрузить своего первоклассника «по полной программе»: находясь на продленке, он,



помимо приготовления домашнего задания, посещает факультатив по английскому, занимается карате и вышивает крестиком. Однако психологи советуют родителям не увлекаться: чрезмерные нагрузки выматывают малышей не только физически, но и эмоционально (ребенок находится в постоянном стрессе из-за хронической нехватки времени).

**–общение со сверстниками**

Продленка – отличный повод для сближения с одноклассниками, что особенно актуально для первоклашек, которые еще не вполне освоились в школе.

**–экономия времени родителей**

Обычно дети делают на продленке уроки, что весьма удобно для родителей. Из разнообразия предлагаемых кружков и секций выберите что-либо, наиболее соот-

ветствующее темпераменту и характеру вашего школьника. Вечером, приведя ребенка домой, дайте ему время на отдых – маленькому человечку непросто весь день быть на виду.

**ПРИМЕР ИЗ ЖИЗНИ**  
Между молодыми родителями разгорелся ожесточенный спор. Папа настаивал на том, что сына нужно отправить на продленку, а мама была категорически против. Папа говорит о том, что значительную часть семейного бюджета съедает зарплата няни, да и сыну на продленке будет хорошо – пообедает, погуляет, пообщается с ребятами. А мама говорит, что малышу может попасться плохой педагог, который будет всячески его притеснять. После того, как супруги все обсудили, выяснилось, что у отца остались прекрасные воспоминания о школьной продленке: после занятий он выпиливал лобзиком, играл с одноклассниками в снежки и слушал сказки. Маме же не повезло, и первые школьные годы омрачила заслуженный педагог, которая доводила второклашек до слез нелепыми придирками и даже била их по пальцам линейкой. Неудивительно, что свой детский опыт супруги «спроцировали» на собственного сына.



# займемся йогой

текст ЕЛЕНА ВОСКАНЯН (директор йога-клуба «Шанти»)

ВАША БЕРЕМЕННОСТЬ – ЭТО 40 НЕДЕЛЬ СЧАСТЬЯ, РАДОСТИ ОЖИДАНИЯ, ПРЕКРАСНОГО САМОЧУВСТВИЯ, БЕСКОНЕЧНОЙ ЛЮБВИ И БЛАГОДАРНОСТИ ЗА МАЛЕНЬКОЕ СЕРДЦЕ, БЬЮЩЕЕСЯ ВНУТРИ ВАС.



ЕЛЕНА ВОСКАНЯН  
директор йога-клуба «Шанти»

Как достичь этой гармонии, как заложить фундамент здоровья вашего малыша? Как научиться управлять своими эмоциями, как чувствовать себя сильной, уверенной, спокойной и счастливой все 9 месяцев? Как вести себя в родах? Что поможет вам справиться с болью, со страхами? Во время беременности женщине требуются дополнительные физические и

психические силы. Хочется ощущать не только заботу о своем теле, но и душевный комфорт, состояние спокойствия, чувство защищенности. Фитнес не всегда справляется с этой задачей, спортивные упражнения тренируют тело, дают физическую нагрузку, но зачастую не приносят душевного комфорта. **В йоге совершенно иной подход. Ее первоочередная задача – снять физическое и эмоциональное напряжение (которое достаточно часто сопутствует беременности), научить женщину понимать сигналы собственного тела и принимать те перемены, которые происходят с ней.** Йога многообразна, ее под-

ход к человеку более целостный, нежели просто физическая тренировка. Она помогает решить целый ряд задач – улучшить самочувствие, поднять настроение, сделать тело более гибким, пластичным, сильным, научиться дышать, подготовиться к родам, зарядиться жизненной энергией или просто отдохнуть.

Йога – это именно то, что способно поддержать женщину в этот чудесный период, так как она поможет идеально подготовить тело и психику к родам.

Беременные женщины, регулярно выполняющие упражнения йоги, имеют прекрасные шансы родить здорового ребенка.

Те, кто начал серьезно за-



ниматься йогой задолго до беременности, успел на собственном опыте убедиться: регулярные практики помогают найти гармонию души и тела, избавиться от стресса и неприятных ощущений, победить даже хронические заболевания. В таком случае вопрос «Заниматься ли йогой во время ожидания будущего ребенка?» наверняка не стоит. Будущая мама не сомневается в пользе и даже необходимости таких занятий. Однако что если вы пришли в йога-зал впервые уже будучи беременной да еще и сомневаетесь при этом, принесет ли йога пользу вам и малышу... Такие случаи не редкость: именно во время беременности, желая выносить новую жизнь и при этом сохранить или даже улучшить свои формы, многие всерьез задумываются о здоровье. Ответ прост.

**Чем раньше беременная начнет заниматься йогой, тем больше гарантий, что ее самочувствие в течение всего времени ношения плода и после родов будет прекрасным, беременность пройдет без осложнений, а роды будут естественными и легкими.**

Практики для беременных имеют отличительные особенности. Некоторые упражнения запрещено выполнять в принципе, некоторые исключаются в каком-то триместре беременности. Не все дыхательные техники разрешены. Мышечно-суставная гимнастика предназначена для основательной физической подготовки беременных к предстоящим родам. Упражнения для суставов и растяжки мышц улучшают гибкость, способствуют нормальному пищеварению, кровообращению, укрепляют мышцы спины, ног и брюшного пресса. Чем



лучше вы физически подготовлены, тем легче пройдут ваши роды. При задерживании в статичных позах мозг как бы «притормаживает» действие ряда функций в организме, а после выхода из поз — наоборот, усиливает их работу. Это способствует развитию физической силы и выносливости, столь необходимых

женщине, которой предстоят роды. Кроме того, беременным предлагается большое количество асан на расслабление. **Дыхательные упражнения повышают иммунитет, увеличивают объем легких, ускоряют обменные процессы, в результате чего кровь несет к тканям беременной женщины и пло-**



**да дополнительное питание и кислород.**

Есть специфические техники дыхания, которые помогают снять болевой синдром во время родов. Комплекс физических упражнений лучше делать под руководством опытного преподавателя, делая это самостоятельно, вы можете нанести вред как своему организму, так и будущему ребенку. Так что беременность не является противопоказани-

ем для практики йоги. Но исключение составляют те случаи, когда беременность или какой-либо ее период протекает с осложнениями. Противопоказаниями к занятиям во время беременности могут стать как акушерско-гинекологические проблемы (неправильное положение плода, угроза выкидыша и преждевременных родов, резко выраженный ранний и поздний токсикоз), так и серьезные заболевания внутренних органов (порок

сердца, хроническая пневмония, почечная недостаточность). Кроме того, не стоит заниматься, если врач ставит вам многоводие и не рекомендует практики. Прислушайтесь к мнению специалиста!

**Йога – ключ к духу и телу, делающий мысли ясными, душу – спокойной, а мышцы – сильными. Ожидание малыша – время, когда все эти три составляющих должны как никогда быть в гармонии друг с другом.**

Благодаря йоге вы иначе взглянете на мир, себя и будущего ребенка — почувствуете связь со Вселенной, ощутите сверхъестественную силу и, возможно, что-то пересмотрите в своей жизни. Счастья, здоровья и любви вам и вашему малышу!



г. Ставрополь,  
ул. 50 лет ВЛКСМ, д. 20 б  
(здание ТЦ «Рублевский»  
3-й этаж)  
тел. +7 (962) 444-77-45  
[www.shantiom.ru](http://www.shantiom.ru)



# Вам ребенок по карману?

ПРИНИМАЯ РЕШЕНИЕ «ЗАВЕСТИ» РЕБЕНКА, МОЛОДЫЕ СУПРУГИ ДОЛЖНЫ ОЦЕНИТЬ СВОИ ЭКОНОМИЧЕСКИЕ ВОЗМОЖНОСТИ.



Большинство молодых людей получают от близких и родственников самые распространенные советы: присмотреться друг к другу, пожить немного для себя,

«встать на ноги», а потом «заводить» детей.

Первые год-два после свадьбы уходят на выработку правил будущей совместной жизни, формирование бюд-

жета, приобретение навыков его ведения и экономии. Появление в семье ребенка, естественно, предполагает определенные затраты. Суммы пособия, которую выплачивает родителям государство, едва ли хватит на первое время.

Расчет ваших финансовых возможностей очень простой: возьмите ваш доход и отнимите сумму уже имеющихся затрат на содержание молодой семьи и приблизительных затрат, которые возникнут с появлением ребенка (их можно получить путем опроса друзей, у которых уже есть дети). Учитывайте только реальные доходы. Например, доход вашей семьи 15 тыс. рублей в месяц, текущие затраты 9 тыс. рублей (без учета покупки предметов «роскоши»), и вы определили, что содержание ребенка обойдется вам в среднем в 5 тыс. рублей за этот период времени:  $15000 - 9000 - 5000 = 1000$ . Вписываетесь в тютельку в тютельку.

Если разница получится со знаком минус – значит, ваш бюджет не готов к новым затратам. Но это не означает, что вы должны отказаться от рождения ребенка. Это только укажет на то, что вы должны искать возможность увеличения своих доходов.

Рождение ребенка – огромная радость, и если с его появлением у вас возникнут материальные трудности, к которым вы заранее готовы, это позволит избежать упреков друг другу, разочарований и прочего.

# КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ послеродов...

КАК ИЗВЕСТНО, ПОСЛЕ РОЖДЕНИЯ РЕБЕНКА У ЖЕНЩИНЫ НАЧИНАЮТСЯ РЕЗКИЕ ОБРАТНЫЕ ГОРМОНАЛЬНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ В ОРГАНИЗМЕ. ЭТО ПЛОХО СКАЗЫВАЕТСЯ, В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ, НА ВНЕШНЕМ ВИДЕ. ЧТОБЫ ВЕРНУТЬ ВАШУ КРАСОТУ ПОСЛЕ РОДОВ, НЕОБХОДИМО НАЧИНАТЬ РАБОТАТЬ ПРЯМО СЕЙЧАС!



Если во время беременности вы постоянно принимали контрастный душ, употребляли специальные витамины для беременных, мазали кожу тела молочком или кремом, делали специальные физические упражнения, пилинг, то изменения после беременности могут пройти незаметно. Но у некоторых женщин начинается резкое выпадение волос, кожа на теле становится менее упругой и эластичной, появляются растяжки на животе, бедрах, груди, расширяются бедра, фигура становится пополневшей. И все-таки, если вам некогда было во время беременности осуществлять

должный уход за своей внешностью, проблема внешних изменений разрешима. Основной проблемой всех женщин после родов является увеличенный живот. Сразу же после рождения ребенка надевайте компрессионное белье. Оно не дает коже живота растянуться и заставляет работать мышцы живота, что положительно сказывается на его подтягивании.

**Если у вас есть возможность, то посетите салон красоты, сделайте миостимуляцию, а если нет такой возможности, то просто качайте пресс дома каждый день. Если вы**

**займетесь своей фигурой непосредственно после родов, то через 2-3 месяца вы вернетесь к своей нормальной форме.**

Растяжки также немаловажная проблема рожавших женщин. Бороться с растяжками необходимо сразу после родов, пока они еще свежи. Сделайте косметическую смесь из эфирных масел розмарина, масла жожоба, герани и розы (5 капель эфира на 50 мл масла жожоба). Размешайте состав и нанесите на места растяжек, и скоро они станут почти незаметными.

Если у вас начали выпадать волосы, через день делайте маски для волос из теплого репейного масла или лука. Не бойтесь запаха лука, потому что при добавлении нескольких капель эфирного масла в лук неприятного запаха на волосах не останется.

На лице во время беременности и после родов нередко появляются некрасивые пигментные пятна, у многих они проходят сами через некоторое время. Можно делать еще маски из взбитого яичного белка с добавлением нескольких капель перекиси водорода. Такая маска наносится на десять минут, а потом обязательно смывается. После маски кожу необходимо смазать кремом для лица.

Не забывайте, что ваша красота – в ваших руках!

# улучшаем форму груди

КРАСИВАЯ ГРУДЬ ПОСЛЕ РОДОВ И ГРУДНОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ – МЕЧТА КАЖДОЙ ЖЕНЩИНЫ. ПРЕДЛАГАЕМ ВАМ НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ ПО УЛУЧШЕНИЮ ФОРМЫ БЮСТА.



Вопреки распространенному мнению подтянуть грудь или улучшить ее форму с помощью гимнастики невозможно. Состояние груди практически полностью зависит от тонуса кожи, но под молочной железой лежит большая грудная

мышца. Тренируя ее и мышцы спины, вы одновременно можете поддерживать в хорошем тонусе кожу. В этом вам помогут такие виды спорта, как плавание, волейбол, теннис. **Чтобы подчеркнуть достоинства бюста, держите**

**спину прямо и расправьте плечи.** Забудьте о мягких и глубоких креслах. Они уютны, но грудь в них как-то теряется. На жестких стульях с прямой спинкой сидеть неудобно, зато соблазнительные выпуклости в глубоком вырезе выглядят особенно пикантно.

**Снижать вес – не лучшая идея.** Жир почему-то в первую очередь уходит не из проблемных мест, а из молочных желез – и они сразу же обвисают пустыми мешочками. А вот откладывается он в них уже после того, как округляются талия, живот и бедра.

Считается, что с каждым набранным килограммом левая и правая грудь поправляются на 20 г, а сбросив 10 кг, вы отнимаете у обеих «половинок» бюста по 200 г. Дабы избежать подобных неприятностей, старайтесь лучше поддерживать стабильный вес.

**От улыбки станет бюст полней.** Это не первоапрельская шутка, а наблюдения косметологов. Когда женщина улыбается, грудь подтягивается, становится более упругой.

Специалисты придумали много дорогостоящих процедур для моделирования формы груди, но в то же время признают, что самое действенное восстанавливающее средство – прохладная вода, а лучше всего подойдут кубики льда, которые можно прикладывать к груди каждое утро. Также очень полезно массировать грудь прохладными струями душа.

# ОВОЩНОЕ разнообразие

К НАЧАЛУ ЗИМЫ МНОГИМ ИЗ НАС РАСТИТЕЛЬНАЯ ПИЩА ПОРЯДОМ НАДОЕДАЕТ. НО ИМЕННО В КОНЦЕ ОСЕНИ ВЫЗРЕВШИЕ В ЕСТЕСТВЕННЫХ УСЛОВИЯХ МЕСТНЫЕ ОВОЩИ И ФРУКТЫ ПРИНОСЯТ МАКСИМАЛЬНУЮ ПОЛЬЗУ ОРГАНИЗМУ. НУ А ЕСЛИ ПОЛЕЗНЫЕ, НО УЖЕ ПОДНАДОЕВШИЕ КАРТОФЕЛЬ, МОРКОВЬ, КАПУСТА И ЯБЛОКИ ВАМ УЖЕ НЕ ПО ВКУСУ, НУЖНО ПРОСТО ПОИСКАТЬ СРЕДИ ОБИЛИЯ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ ЧТО-НИБУДЬ ИНОЕ.



**СВЕКЛУ** мы употребляем только в двух-трех блюдах: борще, винегрете, сельди «под шубой». А зря! Свеклу (тушеную, вареную, печеную, а лучше всего сырую) нужно есть почаще. Издавна рекомендовалось потреблять свеклу для сохранения свежести и красоты лица.

**А совсем недавно были открыты и антираковые «заслуги» свеклы. Выяснилось, что именно красящие вещества свеклы обладают противоопухолевыми свойствами.** Эти красители не разрушаются ни кипячением, ни желудочным соком, ученые выявили в них «гормоны молодости», активизирующие деятельность дыхательно-окислительного фермента и обмен веществ в клетке. Незаслуженно мало мы используем в пищу и ФА-СОЛЬ.

**А ведь в ней содержится очень много богатых фосфором соединений – лецитин и холин. Они препятствуют отложению холестерина на внутренних стенках кровеносных сосудов.**

Так же редко на нашем столе появляется **ТЫКВА**. А ведь это прекрасный диетический продукт. Пищевая ценность тыквы невелика, зато в ней содержатся углеводы, минеральные соли, никотиновая и пантотеновая



кислоты, большое количество каротина и других витаминов.

Сладкий болгарский **ПЕРЕЦ** нашими соотечественниками оценен по достоинству. Польза сладкого перца определяется по количеству витамина С.

**Он превосходит лимон, любые овощи и даже черную смородину. Причем в сладком перце витамин С прекрасно сохраняется и при заморозке, и при консервировании (в так любимом нами лечо), так как в нем нет ферментов, разрушающих витамин. А еще в перце есть достаточно редкий витамин Р, который в сочетании с аскорбиновой кислотой способствует укреплению стенок сосудов. Это очень важно при сахарном диабете.**

Перец также богат витаминами А, В1, В2, Ф, РР, В6 (фолиевая кислота), Е. Кроме того, в нем много ценных пектинов, яблочная и лимонная кислоты, калий, медь, цинк, железо, магний и фосфор. В медицине сладкий перец используют как поливитаминное средство при гипотонии, авитаминозах, заболеваниях сердца и печени. Особенно рекомендован сладкий перец беременным женщинам и кормящим матерям. Сок из зеленых плодов сладкого перца в изобилии содержит кремний, который жизненно необходим нашим ногтям и волосам. Вполне доступное нам лакомство – **ВИНОГРАД** – просто кладезь ценных веществ и лекарство от множества болезней. Он обладает общеукрепляющим, мочегонным, послабляющим действиями, усиливает

**обмен веществ, способствует образованию эритроцитов, повышает гемоглобин, возбуждает аппетит, повышает систолическое давление, повышает жизненный объем легких.**





ресторан

# Злата

Домашняя и банкетная кухня от Елены Пручай

*Меню*

[www.restoran-zlata.ru](http://www.restoran-zlata.ru)  
тел. 56-52-52





Реклама.

**ВСЕ ПРОСТО – ВКУСНО!**

## Домашний рисовый суп

3 литра воды довести до кипения. Тем временем делаем зажарку. Растительное масло вливаем на сковороду. Когда масло хорошо разогревается, всыпаем туда мелко нарезанный лук, натертую на крупной терке морковь и мелко порубленные стебли зелени. Тонко соломкой нарезаем картофель. Вводим в уже кипящую воду вместе с готовой зажаркой. Когда масса закипит, убавляем температуру до минимума и готовим не менее 40 минут (картофель должен слегка распуститься). Далее вводим рис и крупно нарубленный чеснок. 1 листик лаврушки, 0,5 ч. л. черного перца, специи 11 трав и готовим еще 5-7 минут. Выключаем суп, даем настояться 15 минут и блюдо готово! При подаче укладываем в тарелку свежую зелень.

**ИНГРЕДИЕНТЫ:**

4 шт. картофеля  
(350 г)  
90 г масла  
растительного  
1 шт. лука (130 г)  
1 шт. моркови (100 г)  
3 ч. л. соли (20 г)  
10 г или с одного  
пучка стебли зелени  
3 ст. л. краснодарского  
риса  
3 дольки чеснока

**ЭТОТ СУП ОЧЕНЬ НРАВИТСЯ ВЗРОСЛЫМ И ДЕТЯМ!**

Рецепты от хозяйки ресторана Елены Пручай  
[www.restoran-zlata.ru](http://www.restoran-zlata.ru)

# как избежать одиночества?!

БЫТЬ ЛУЧШЕ ОДНОМУ, ЧЕМ ВМЕСТЕ С КЕМ ПОПАЛО

(ОМАР ХАЙЯМ)



ВИКТОР ВИКТОРОВИЧ ЕНИН – кандидат психологических наук, психолог-психотерапевт, директор центра Serpita, бизнес-тренер

Вряд ли найдется человек, который хотя бы иногда не испытывал состояния одиночества. Одиночество бывает разным, с ним связаны не только негативные эмоции, но и радость, и удовольствие. Для одного одиночество – это тягостное существование, наполненное депрессией и ощущением собственной неполноценности, для другого – спокойная, размеренная жизнь для себя, возможность сделать успешную карьеру или заняться творчеством.

Одиночество опасно тем, что его очень часто не замечаешь, пока не останешься наедине с самим собой ночью в пустой квартире. В суете рабочего дня одиночество не ощущается, о нем забывают, а вот когда ночь накрывает город, ста-

новится темно, пустеют улицы, разбегаются по своим домам друзья, перестает звонить телефон – вот тогда мы сталкиваемся лицом к лицу с одиночеством. Конечно, можно пойти в ночной клуб и продолжить пустое общение с малознакомыми людьми, но это не решит проблему одиночества. Вы просто на время убежите от себя. Важно помнить, что одиночество – не всегда зло. Есть ситуации, когда просто необходимо побыть наедине с собой, чтобы восстановиться и обрести контакт с собой. Но когда одиночество затягивается вопреки желанию, когда от него человек начинает страдать, тогда можно говорить о проблеме. Если человек лишен необходимого ему количества общения и не-

обходимых жизненных впечатлений, у него могут возникнуть проблемы и психологического и соматического характера. Страдание от одиночества – это проявление нехватки близких друзей, теплого общения, новой информации и впечатлений.

Какое же общение может решить проблему одиночества? Общение, которое способствует личностному росту. Взаимодействуя с другими, важно общаться не для того, чтобы взять, а для того, чтобы отдать. Такое общение происходит в учебе, творчестве, сотрудничестве.

Просто надо помнить, что в душе каждого человека лежит сокровище.

Можно постараться стать таким человеком.

**СВОБОДНЫМ ОТ ОДИНОЧЕСТВА!**

**Вот РЕКОМЕНДАЦИИ, которые позволяют избежать типичные ошибки в вашем поведении:**

1. Любите себя в любом состоянии, любите тех, кто вас окружает. Если вы считаете, что недостойны любви, ее и не будет.
2. Постарайтесь перестать видеть в лицах противоположного пола врага.
3. Любовь – это не поводок. Даже самые счастливые пары нуждаются в пространстве для роста.
4. Старайтесь увидеть больше положительного в другом человеке.



Ассоциация развития психоанализа и психотерапии  
Центр бизнес-тренинга и оргконсультирования Septima



# КВАЛИФИЦИРОВАННАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ

желание улучшить качество своей жизни  
преодоление трудностей в общении  
работа с неуверенностью в себе, с заниженной самооценкой  
психология одиночества  
помощь при принятии важных решений  
неразделенная любовь  
эмоциональная зависимость в отношениях  
депрессия, стресс  
тревога, панические приступы  
навязчивые страхи  
самопознание и желание разобраться в себе  
психологические травмы и посттравматический синдром  
агрессия и аутоагрессия  
потеря близкого человека, чувство горя  
обостренное чувство вины  
развод, расставание, ревность  
дисгармония в интимной жизни

***Ваши запросы, наши  
возможности, взаимный успех!***

Ведет прием Виктор Викторович Енин – кандидат психологических наук,  
психолог-психотерапевт, директор центра Septima, бизнес-тренер

Запись на консультацию и дополнительная информация по телефону 8- 928- 304-21-13

# папа все же необходим

СОВРЕМЕННЫЕ ЖЕНЩИНЫ, КАК ЭТО НИ ПЕЧАЛЬНО, НАУЧИЛИСЬ ЖИТЬ В ОДИНОЧЕСТВЕ И В ОДИНОЧКУ ВОСПИТЫВАТЬ ДЕТЕЙ. В ПРИНЦИПЕ, МНОГИЕ НЕПЛОХО С ЭТИМ СПРАВЛЯЮТСЯ. ОНИ УМЕЮТ ЖИТЬ, И ВЫЖИВАТЬ, И ПРИ ЭТОМ СТРОИТЬ СВОЮ ЛИЧНОСТЬ И СВОЮ КАРЬЕРУ БЕЗ МУЖЧИНЫ!



Но это и хорошо, и плохо одновременно, потому что делает почти нормой отсутствие у ребенка отца. Сейчас очень много детей из неполных семей. У кого-то папа проходящий. У кого-то — «летчик-истребитель» или «полярник», которого ребенок вряд ли когда-нибудь увидит, даже если он благополучно живет в соседнем районе. А некоторым «повезло» особо — их папа живет с мамой в одной квартире, превратив ее в коммуналку, но почему-то общается, как глухонемой, с помощью записок, прикрепленных к ее холодильнику. Иные детишки рано познают прелесть общения с отчимом. Если он хороший человек, то это, пожалуй, самая удачливая категория детей. Потому что у них есть возможность почувствовать и узнать, как себя ведут мужчины вообще, в обычной жизни, что они едят, о чем говорят, в каких областях работают и зарабатывают деньги на существование. **Дети из неполных семей более тревожные. Тревожность может присутствовать и у ребенка из полной, но психологически неблагополучной семьи, где родители общаются конфликтно, болезненно или не общаются вообще.** Какой багаж, какую модель взаимоотношений вынесет ребенок из такой «полной семьи»? Вот и идет женщина на тяжелый шаг — разрушить неблагополучную семью во имя счастливого будущего своего чада. Потому что подсознательно

именно на это она и ориентируется. Ей хочется, чтоб ребенок не повторил ее ошибок. И она спешит избавить его от созерцания ненормальных, патологически болезненных отношений, в которых существует ее неудавшаяся семья. Ребенку нужен хороший опыт. Но быстро найти замену отцу получается не всегда. Порой проходят годы. И ребенок получает от матери вместо модели счастливой жизни модель горького разочарования и одиночества. Мужчины вообще исключаются из оборота. Как будто их и не существует на свете. Или обильно поливаются грязью и ядом бывших обид. Горько и опасно так экспериментировать с жизнью собственных детей. Потому что им необходим опыт гармоничного, нормального человеческого общения. Им нужно видеть модели нормальной, здоровой и гармоничной семьи, чтоб они смогли когда-нибудь построить по их подобию свою собственную счастливую семью. Этот жизненный опыт, представьте, в условиях неполной семьи становится для ребенка на вес золота. И просто необходимо не только мальчику, который слабо идентифицирует себя с мужским полом по причине его отсутствия в своей жизни. Но и для девочек, которым нужно знать, что это за «зверь» такой, мужчина, как с ним себя вести, о чем говорить, чего от него ждать, а на что и не надеяться в обычной, повседневной жизни. Конечно, все очень индивидуально даже в пределах одного и того же варианта событий, например, когда есть мама-одиночка и ее любовник, но даже при таком раскладе ребенок может получить самый минимальный жизненный опыт, который необходим ему.

Если же мы стараемся со-



хранить семью во что бы то ни стало, часто мы сами себе даем подобные уроки, но проходит время, и все вдруг странным образом меняется, и жизнь нас тычет в реальность, как слепых котят в корытце с песком. Жизнь полна неожиданностей, соблазнов и ошибок. И можно тысячу раз убеждать себя, что со мной никогда ничего плохого не произойдет, что я никогда не повторю ошибок своих родителей, подруг и родных. Но в жизни случается всякое. В ней бывают измены и жестокие испытания, которые не всем по силам. Они ломают людей и приводят нас к расставаниям, которые кажутся единственным выходом из жизненных тупиков.

**Не стоит казнить себя за то, что вы попали в печальные списки статистических отечетов, которые констатируют рост разводов. Семья не может держаться только на долге, и чувстве вины, и ваших прошлых уроках.**

Не стоит ради ребенка сохранять семью, в которой женщину унижают, угнетают, и в которой дискомфортно

чувствуют себя все. Иногда родители пытаются сохранить иллюзию семьи ради детей. Но в этом случае возникает другая опасность. В такой семье ребенок получает печальный опыт лицемерия и лжи. Неискренности и скрытого раздражения, которое неизбежно проскальзывает в общении между насильно соединенными чувством долга несчастными его родителями. От таких отношений мы неизбежно уходим, внешне и внутренне сопротивляясь насилию над собой, даже под знаком «благих намерений». Ими, как известно, вымощена дорога в ад. А посему, милые одинокие мамочки, прекращайте врать на себе волосы и пожирать себя всепоглощающим раскаянием и чувством вины. Слезами горю не поможешь. И раскаяниями тоже. Лучше давайте поразмыслим, как наименее травматично устроить ребенку новые условия существования в вашем «разведенном» состоянии, состоянии неполной семьи. Единственное, что вы можете сделать сейчас



для него – показать пример счастливой гармоничной жизни даже в отсутствии мужчины. Для этого не обязательно вести жизнь затворницы. Нужно общаться, жить, радоваться разнообразию жизни и общения, которое она вам дарует. Старайтесь не делать из вашего развода трагедии. **Пусть ребенок понимает, что жизнь не так проста, как кажется на первый взгляд. И что в ней иногда приходится что-то терять, чтоб в конце концов научиться быть счастливым. Крайне вредно негативно отзываться об отце ребенка.** Каким бы они ни был. Отец остается отцом. И никто его не заменит, даже самый лучший отчим. Помните об этом, когда вам хочется в присутствии ребенка излить свои обиды на бывшего мужа и обзвать его самыми последними словами. Он так же дорог вашему сыну или дочери, как и вы. И если вы его унижаете, даже словесно, то делаете больно своему ребенку. Когда-нибудь может наступить момент, и он боль-

ше не будет вам верить. Старайтесь предоставить ребенку возможность общения с его отцом как можно быстрее. Чтоб он мог почувствовать, что, несмотря на ваши жизненные противоречия, вы оба по-прежнему его любите. Для него это самая важная информация. Дайте ребенку возможность общаться с другими мужчинами. Пусть это будут ваши друзья и родственники, соседи по даче, просто знакомые или прохожие. Общайтесь с ними сами в присутствии своего сына или дочери, чтоб показать им пример взаимодействия. Вообще-то это вовсе неплохо, что ваш сын или дочь получают опыт многообразных человеческих отношений. Это расширяет их горизонты и заставляет быть более гибким и не следовать одной единственной жизненной модели, которая уже и так отложилась в их сознании, когда они созерцали вашу прежнюю семью. Чем больше вариантов, тем подготовленнее будет ребенок к жизни. Но это вовсе не означает, что вам следует

пуститьсь во все тяжкие, менять кавалеров, как перчатки и предаваться полному разгулу. Это означает, что ваш ребенок должен понимать, что вы ищете близкого человека, и в этом поиске, пока вы не разберетесь в себе и своих отношениях, может быть разнообразие и какое-то количество вариантов. Попробуйте убедить своего чадо, что в данной ситуации вы думаете не только о себе, а обо всех вас. О том, чтоб каждому было хорошо и комфортно. И еще одно. Некоторые мамочки посвящают своих детей во все подробности своего бракоразводного процесса и своей личной жизни. Им кажется, что ребенку будет легче их понять. Но они сами не отдают себе отчета в том, что таким образом пытаются снять чувство вины и оправдаться перед ребенком, словно объясняя ему свой поступок. Но для вашего ребенка важна не эта информация. Ему не нужны подробности. **Ему важно знать, что вы его любите и думаете о нем, а не только о себе и своих обидах на бывшего супруга. И еще, что жизнь не бывает легкой. Но на этом она не заканчивается. И отношения с папой, возможно, входят в новый более интересный виток, потому что теперь они будут стремиться видеться чаще, чем они это делали, когда жили под одной крышей.** В любом случае не стоит отчаиваться и замыкаться в своем страдании, даже если у вас не получается быстро все исправить в вашей личной жизни. Быстро только кошки рождаются. Вам теперь нужно не спешить, а стараться быть глубже и осмысленнее, чтоб не подвергать своих близких новым испытаниям, связанным с изменениями в вашем семейном статусе.

Ателье  
***Viktoria***  
Стиль-Академия

Пошив и ремонт  
швейных изделий  
из ткани,  
 меха и кожи.

Пошив  
свадебных  
и вечерних  
нарядов.  
Вышивка,  
аппликация

г. Ставрополь, ул. 45-я Параллель, 5/6  
тел.: 8-928-637-15-00,  
8-962-4-42-40-51



Сертифицировано

**iDO**  
dodipetto

**catimini**

★ **MASH**

**Brums**

г. Ставрополь, ул. Мира, 355, тел. (8652) 75-00-25