

Повысить иммунитет ребенку.



Один из важнейших видов профилактики ВИЧ и других инфекционных заболеваний – поддержание своего иммунитета, чтобы он всегда был готов к нападению вируса и мог дать отпор. Например, если иммунитет работает хорошо, то единичный случай незащищенного полового контакта в ВИЧ может не отразиться на вашем здоровье. Конечно, таких контактов допускать не нужно в любом случае, но, тем не менее, следить за состоянием своего иммунитета - пожалуй, важнейший фактор отменного здоровья. А чтобы хороший иммунитет был с самого детства и на протяжении всей жизни, в обществе должна быть воспитана культура поддержки иммунитета, которую родители должны прививать своим детям с ранних лет.

Для начала необходимо разобраться, от чего вообще зависит иммунитет ребенка. Конечно, важным фактором является состояние внутренних органов. Иммунитет никогда не будет высоким, если хотя бы один орган в системе работает плохо, ведь все силы ребенка будут тратиться именно на этот самый орган, а не на иммунитет. Питание также играет немалую роль в работе иммунитета, ведь правильная еда дает организму необходимые витамины, микроэлементы и минералы. Естественно, здоровье зависит и от эмоционально-психологического состояния. Дети тоже испытывают стресс, который может очень сильно снизить качество работы иммунитета, не зря же говорят, что любовь и забота – важные лекарства.

Ну а теперь по порядку о том, как без фанатизма помочь иммунной системе ребенка работать лучше и защищать организм от вирусов. Необходимо как можно больше двигаться, как минимум, ежедневно гулять на свежем воздухе (что, кстати, полезно и для родителей), еще лучше - зарядка по утрам. Уже давно доказано, что 15 минут физической активности после сна способствуют усилению сопротивления организма инфекциям. Чтобы зарядка не наскучила, можно постоянно менять музыку и упражнения, делать это весело и, главное, вместе! Конечно, до бодрящей зарядки нужно хорошенько выспаться. Помните, что норма ночного сна ребенка до 14 лет должна быть не меньше 10 часов, а уже после 14 лет – 8-9 часов.

Как уже говорилось выше, правильное питание – залог хорошей работы иммунной системы. По мнению ученых, больше всего высокому иммунитету способствуют зеленые овощи, например, брокколи, капуста или горошек. Вообще, свежие овощи и фрукты при ежедневном употреблении очень хорошо влияют на состояние организма, ведь они содержат в себе необходимые вещества, например, витамин С, который просто необходим для высокого иммунитета. Его можно получить также, употребляя чай с лимоном и медом или имбирем, ну и, конечно, аскорбиновую кислоту.

Еще один хороший метод – закаливание. Но это не значит, что нужно отправлять ребенка ходить зимой босиком по снегу. Суть закаливания заключается в тренировке терморегуляции организма, а не в приучении к холоду. Тренировка терморегуляции нужна, в первую очередь, для того, чтобы слизистые оболочки человека могли сразу реагировать на резкие изменения температуры и, таким образом, могли препятствовать заражению вирусом. С этим может помочь и вакцинация, которую в нашей стране ежегодно проводит Минздрав. А хорошее эмоциональное состояние, которое также необходимо для здоровья детей, родители могут поддержать совместными веселыми занятиями, например, походами в кино, разговорами по душам и, конечно, своей любовью.

Подросток и ВИЧ инфекция. Кто должен говорить об этом: школа, родители или улица.



Улица – школа жизни, так считают многие, и отчасти это верное утверждение. Именно во дворе со своими сверстниками многие люди учатся искусству коммуникации, разрешения конфликтов, общения с противоположным полом и многому другому. Но такие, так называемые, уроки, невозможно проконтролировать и понять, что именно узнает сегодня ваш ребенок от соседа по двору, в какую компанию он попадет, и какие жизненные правила он примет на всю оставшуюся жизнь. Поэтому доверять улице такие сложные и многогранные вопросы, как половое воспитание и, в частности, опасность ВИЧ, не стоит. Кроме того, скорее всего никто из сверстников во дворе не обладает грамотной информацией о вирусе иммунодефицита человека и может внушить вашему ребенку много неверных фактов и зародить в нем ненависть и презрение к ВИЧ-положительным людям. Лучшим выходом из положения может стать ваша инициатива, например, в виде какой-нибудь акции, игры, флешмоба. Детям будет интересно поучаствовать в чем-то общественном, а вы в это время ненавязчиво сможете рассказать о ВИЧ и СПИДе и развеять все мифы, которые, возможно, есть среди подростков вашего района.

Так как тему ВИЧ и СПИД без как такового полового воспитания подростка раскрыть будет очень сложно, школы в нашей стране пока также, к сожалению, не могут являться полноценным источником информации об этом вирусе и способах защиты от него. В силу российского менталитета школа старается подалее обходить такие «неловкие» темы о половом воспитании. Подтверждает это, например, принятые в нашем обществе ответы на

частый детский вопрос «Откуда берутся дети?». Версии про капусту, аиста, магазин, в общем-то, конечно, облегчают родителям возникшую задачу, но ненадолго, ведь дальше у ребенка возникнет еще больше вопросов, за ответами на которые он уже не пойдет к родителям, ведь в первый раз они ответили неправду. В то же время мама и папа думают, что их чадо просто перестало интересоваться этой темой, и часто протестуют, когда в школе пытаются ввести уроки полового воспитания.

При этом многие не осознают, что в этот школьный предмет входит информация о взаимоотношениях с противоположным полом, личная гигиена, такие уроки помогают понять причины изменений в организме подростка и, конечно, дают информацию о заболеваниях, передающихся половым путем и методах защиты. Например, в Германии уже с 4 класса начинают говорить с учениками на эту тему подробно, а в старших классах учат надевать презерватив и говорят о ЗППП (заболевания, передающиеся половым путем), ведь незнание часто становится причиной ужасных последствий. Поэтому каждый современный и заботливый родитель должен настаивать на том, чтобы в их школе проводили подобные уроки, пусть даже на добровольной основе, чтобы хотя бы частично преодолеть все предубеждения, и открыто без стеснения говорить подросткам о сексе и всех аспектах, его окружающих. Важно понимать, что преподаватель сможет не только дать достоверную информацию, но и внести нотки серьезности и ответственности в данный вопрос.

Важная задача стоит и перед каждым родителем – правильно раскрыть тему полового воспитания и добиться полного понимания ребенком этой сферы ради его же безопасности. Начиная с самого детства, родителям необходимо медленно, но верно подходить к раскрытию этой темы, отвечать на вопросы ребенка откровенно, но, конечно, учитывая его возраст, стараться говорить без стеснения, не создавать атмосферу неловкости, которую в дальнейшем ребенок захочет избежать. Важно выстроить доверительные и честные отношения. Вместе с раскрытием темы полового воспитания необходимо затронуть и тему, которую часто упомянуть забывают, ЗППП, ведь существование таких болезней в первую очередь подтверждает необходимость контрацепции и избегания беспорядочных половых связей. Формирование здорового общества начинается с воспитания каждого ребенка, чтобы в подростковом возрасте, в период полового созревания он точно знал, что происходит с его организмом, и что нужно делать, чтобы от его действий не было никаких ужасных последствий.

Что рассказать ребенку о ВИЧ?



Психологи утверждают, что личность человека складывается, по большей части, именно в детстве.

Большинство проблем, которые будут возникать у взрослого человека – это психологические травмы, упущения воспитания или недостаток информированности в детстве. Чтобы противостоять эпидемии ВИЧ, чтобы будущее поколение было грамотнее, образованнее, защищеннее, нужно с самого раннего детства прививать гигиеническую культуру, воспитывать уважение к себе и к окружающим, рассказывать о тех основах, без которых невозможно противостоять ВИЧ.

Но в этом вопросе очень важно быть внимательным к ребенку, нужно обладать определенными психологическими знаниями. Нельзя навредить ребенку. Если у вас намечается серьезный разговор, к нему нужно подготовиться, почитать литературу, возможно, пообщаться со знакомым психологом. Основные и самые важные моменты разговора с детьми о ВИЧ вы сможете найти в этом материале.

Первый совет. Прежде чем начать разговор с ребенком, родителям самим нужно обладать полной и достоверно информацией. Ни в коем случае нельзя разговаривать с ребенком, не владея информацией. Это очень важно понимать каждому родителю. Нужно быть готовым ответить на любой вопрос вашего ребенка. Если вы вдруг не знаете ответ на вопрос, не стоит придумывать или говорить какую-то недостоверную информацию. Ребенок запомнит ее.

Второй совет. Конечно, вопросы могут быть настолько необычные, что ответить на них будет очень сложно. В таком случае, лучше вместе с ребенком найти ответ на данный вопрос в литературе или интернете. Не стоит оставлять вопрос без ответа. Если ребенок по-настоящему заинтересуется данной темой, то ответ на вопрос он найдет в любом случае, вот только насколько этот ответ будет достоверным – неизвестно.

Третий совет. Важно учитывать возрастные особенности ребенка. В 4-6 лет у детей развито образное мышление, поэтому стоит вместе рисовать, читать специальные книжки, где будет много рисунков, и он будет хотеть их читать и рассматривать. В более взрослом возрасте уже можно начинать разговаривать с ребенком более серьезно, объясняя ему, что ВИЧ – это болезнь, при которой человек становится очень беззащитным. Уже можно рассказывать ребенку о его теле, заниматься сексуальным воспитанием. С подростками уже можно и нужно говорить как с взрослыми, не стесняясь называть вещи своими именами. Хотя, конечно, существуют индивидуальные особенности ребенка, на которые тоже необходимо обращать внимание.

Четвертый совет. Начиная любой разговор с ребенком, важно быть в хорошем расположении духа. Не стоит начинать разговор если у вас самого нет настроения. Дети очень тонко чувствуют психоэмоциональное состояние, поэтому если вы хотите, чтобы разговор прошел хорошо, настройтесь на позитивный лад. И даже если ваше чадо будет задавать неудобные вопросы, ни в коем случае не отвечайте грубо. Эффект от разговора может получиться обратный.

Пятый совет. Не стоит думать, то поговорив единожды об опасности ВИЧ, вы на всю жизнь сформируете отношение вашего ребенка к этому вопросу. Работа должна вестись постоянно. Конечно же, не стоит каждый день говорить об опасности инфицирования. Отношение в проблемам ВИЧ будет складываться из мелочей. Нужно рассказывать и приучать ребенка к правилам гигиены, воспитывать любовь и уважение к самому себе и к своему телу. Очень важно воспитывать у ребенка толерантность к окружающим. В таком

случае, у него не будут формироваться стереотипы и стигмы относительно ВИЧ и ВИЧ-положительных людей.

Шестой совет. В семье должна царить доброжелательная атмосфера, чтобы ребенок всегда мог задать возникший у него вопрос. Тогда родители будут знать о том, что интересует ребенка. И именно они будут для ребенка источником информации. А, значит, он будет обладать только достоверной информацией.

Седьмой совет. Никогда не нужно запугивать ребенка ВИЧ/СПИДом. Психологи говорят о том, что подсознательно вся негативная информация удаляется из памяти. Поэтому, если вы хотите, чтобы разговоры были продуктивными, говорить о любой проблеме, в том числе и о ВИЧ, нужно рационально и рассудительно.

Восьмой совет. Если у вас в семье несколько детей, то разговаривать с ними стоит по отдельности. Во-первых, из-за особенностей возраста, а во-вторых, из-за того, что эта тема достаточно интимна.

Это, пожалуй, основные советы, которые рекомендуют психологи при воспитании у ребенка правильного отношения к ВИЧ. Опираясь на эти знания, любой родитель сможет дополнить их и наиболее полно и развернуто вести воспитательную работу. И тогда результатом станет полноценная личность, уважающая себя и окружающих, образованная и не боящаяся говорить на любые темы. Еще стоит добавить, что не нужно откладывать эти вопросы в «долгий ящик». Чем раньше начнется эта работа, тем продуктивнее она будет.

Зачем рассказывать ребенку о существовании ВИЧ?



Несмотря на изобилие информации, проблема ВИЧ и СПИДа сегодня не менее актуальна чем в то время когда она только начала появляться.

Несмотря на изобилие информации, проблема ВИЧ и СПИДа сегодня не менее актуальна чем в то время когда она только начала появляться.

Ситуация с ВИЧ/СПИДом в России (по данным федерального центра СПИД):

ВИЧ	СПИД		
30.05.12	15.09.12	30.05.12	15.09.12
Общее число зараженных (чел.)	665 590	682 726	17 928 18 592

в том числе детей до 15 лет (чел.)	5 939	6 071	338	339
------------------------------------	-------	--------------	-----	------------

Из них:

Зараженных от матери	4 195	4 294		
----------------------	-------	--------------	--	--

Умерло	517	524	245	246
--------	-----	------------	-----	------------

Если ребенок будет знать об этой проблеме, понимать последствия и знать, как себя обезопасить, тем менее вероятно, что он окажется в группе риска и подвергнется заражению. Безусловно, здесь нельзя отрицать существования других факторов, повлиять на которые, невозможно, но по статистике вероятность этого значительно ниже.