

Государственное казенное учреждение здравоохранения
«Волгоградский областной центр медицинской профилактики»

«Молодые родители»
Модуль 3
«Семья – это работа души»

Методический материал №2
к модульной программе «Семья»
подготовлен врачом – методистом
Ларченко Н.А.
Одобен методическим советом
ГКУЗ «ВОЦМП»

Волгоград, 2014

Семья в ожидании ребенка.

Прошли свадебные торжества, молодые стали строить счастливую семью. Большого счастья в семье невозможно без детей. Мы уже с вами говорили о том, что перед свадьбой желательно двоим пройти медицинскую комиссию и честно рассказать о состоянии своего здоровья друг другу, чтобы в процессе семейной жизни и планирования ребенка не было неожиданностей.

То, что ребенок должен быть запланирован – об этом, наверное, многие слышали. Почему? Да потому, что ряд факторов могут повлиять на здоровье ребенка, вызвать у него заболевания. Поэтому, уже задолго до зачатия, необходимо отказаться от тех вредных привычек, которыми обладают не только молодая женщина, но и ее супруг.

Кроме исключения ряда неблагоприятных факторов, обоим родителям, и особенно будущей маме необходимо укрепить иммунитет, пролечить хронические заболевания, позаботиться о здоровье своей нервной системы. Немаловажно еще до начала беременности будущим родителям быть эмоционально готовым к огромным изменениям в жизни семьи.

Неблагоприятными факторами в процессе наступления беременности являются:

- курение родителей;
- злоупотребление спиртным;
- употребления наркотических средств;
- злоупотребление лекарствами;
- неблагоприятные экологические условия;
- электромагнитное излучение;
- чрезмерный шум.

Кроме этого, неблагоприятными факторами являются психологическая неподготовленность женщины и мужчины к рождению ребенка.

Психологическая неподготовленность женщины определяется:

а) Нежеланием иметь ребенка. Нужно отметить, что ребенок чувствует отношение к себе, находясь в эмбриональном состоянии. В случае если ребенок нежеланный, он получает психическую травму уже до своего рождения, что сказывается на его дальнейшей жизни.

б) Боязнью сложной беременности. Уже давно люди отметили, если мы чего –то боимся, то это с нами и происходит. Это полностью относится и к беременности. Если женщина по каким-то причинам боится, что беремен-

ность у нее будет проходить тяжело, то чаще именно так и происходит, и, наоборот, если женщина уверена в себе и в своих силах, то беременность проходит успешно.

в) Страхом перед родами. Существует мнение, что роды - это всегда опасно и очень больно (хотя в действительности это не так.). Получается, что чем больше женщина боится родов, тем труднее они проходят. И наоборот, чем увереннее в себе женщина, тем легче проходят роды.

г) Эмоциональными и физическими проблемами. Известно, что при длительных стрессовых состояниях беременной женщины в ее крови образуется избыточное количество стероидных гормонов, которые проходят плацентарный барьер и влияют на формирующийся организм ребенка, вызывая у него патологии. Кроме этого стрессы могут стать причиной преждевременных родов.

Ожидание ребенка вносит в жизнь молодой семьи множество изменений. Супруги начинают ощущать себя иначе, примеряя на себя роль родителей.

Состояние здоровья ребенка напрямую зависит не только от здоровья молодых родителей, но и находится в прямой зависимости от дальних родственников, часть генов которых он получает по наследству. Поэтому каждый человек, и тем более будущие родители должны хорошо знать свою родословную. Программа ведения беременности в отечественных клиниках в России предусматривает посещение специалиста по генетике уже после зачатия ребенка. И пусть молодых супругов не удивляет, что при обращении к врачу с ребенком им задают вопросы о здоровье их дедушек и бабушек.

Ожидание ребенка является свидетельством определенных перемен в жизни будущих родителей и необходимости овладения ими новых ролей и отношений. Эти важные жизненные перемены часто сопровождаются стрессом и требуют обсуждения разных моментов молодыми супругами и совместного решения многих проблем.

Еще задолго до появления на свет малыша родители обсуждают многие вопросы, которые имеют непосредственное отношение к наследственности: родится мальчик или девочка; на кого будет похож новорожденный; какого цвета у него будут глаза, волосы. Мало того, ребенок еще не родился, а мать мечтает, что он будет известным фигуристом, пианистом, конструктором, врачом или артистом...

Обсуждая появление ребенка, родителей интересует и далекое будущее дочери или сына. Унаследует ли их ребенок талант матери к музыке, или в нем возродятся незаурядные способности к математике его отца или

какие-то таланты дедушек – бабушек? Необходимо всегда помнить о факторе, влияющем на пол ребенка: он зависит от мужчины, а не от женщины (некоторые мужчины обвиняют женщину в том, что она родила ребенка не того пола, как того желал отец!).

Второе, о чем необходимо помнить родителям: ребенка нужно принять таким, каким он появляется, так как ребенок - связующая ниточка между прошлым и будущим нескольких семей.

Новорожденный ребенок имеет свой, только ему присущий комплекс генов – индивидуальный наследственный потенциал. Поэтому необходимо помнить, что как бы люди не были внешне похожи друг на друга, тем не менее, каждый организм неповторим. Эта неповторимость каждого отдельного человека в то же время сочетается с неизменностью наследственных признаков поколения в целом.

С наибольшими трудностями сталкиваются родители первого ребенка. Будущим родителям приходится изменять социальный и экономический уклад своей жизни, а также пересматривать и корректировать существующие отношения. На процесс перехода к отцовству очень влияют установки по беременности, а также рождению и воспитанию ребенка, типичные для культуры семьи, в которой он воспитывался.

Желанная беременность

Как уже отмечалось, находясь в утробе матери, ребенок очень чувствителен к эмоциональному фону не только будущей матери, но и ее окружения.

В последнее время психологи все чаще говорят о необходимости внутриутробного воспитания плода, прибегая к прослушиванию специальной музыки, рассказывания сказок будущему младенцу. Не менее важны душевное спокойствие беременной женщины, ее общение с плодом. В этом смысле заслуживают внимания слова русского писателя Л. Н. Толстого: "Жизнь ребенка в утробе матери - вечность, жизнь взрослого человека - миг".

Воспитывает маленького ребенка отношение к будущей матери всех, кто ее окружает, прежде всего, мужа и родителей.

Эмоции, которые испытывает женщина на протяжении беременности, изменчивы и порой противоречивы. Чувства отца, как и переживания жены, очень ценны и заслуживают внимания. Игнорирование чувств друг друга создает атмосферу недоверия и обид в семье. Исследования перинатальных психологов показали, что ощущения, испытываемые ребенком до его рождения, также вполне реальны, и человек появляется на свет с достаточно богатым психологическим опытом отношений с миром, полученным им в период

пребывания в утробе матери и собственно в родах. Первые месяцы беременности характеризуется закладкой всех органов будущего ребенка. Поэтому будущим родителям так важно не только избавиться от вредных привычек, но и контролировать свой эмоциональный фон, поддерживать друг друга. Наиболее опасным является стресс, перенесенный на ранних сроках, так как он может вызвать не только преждевременные роды, но и выкидыш, а также серьезные нарушения развития плода, в том числе зрительные, слуховые, интеллектуальные, а также патологию пищеварительной и дыхательной системы.

Давайте более подробно рассмотрим, какие эмоции испытываются будущими родителями в первые месяцы после зачатия.

Что испытывают оба родителя при известии о будущем ребенке:

Они оценивают себя в роли родителей. Начинают менять интимные отношения, так как возникают опасения навредить ребенку. И в то же время возможно двойственное отношение к беременности: радость и возбуждение, негодование и тревога, благодарность и восхищение, гордость за свою семью, страх потерять независимость и свободу, предчувствие изменений отношений с супругом, боязнь изменений в физическом теле, волнения относительно судьбы и здоровья ребенка, сомнение в своей способности стать хорошим родителем, страх испытать боль в родах и т.п.

У молодых супругов заново оцениваются чувства к собственным родителям.

Как изменяется эмоциональный фон будущих родителей и как снизить эмоциональное напряжение.

Если разбить срок беременности (9 месяцев) на три периода, то в каждый из этих трехмесячных периодов будущие молодые родители по-разному ощущают себя, у них возникают определенные эмоции, связанные с подготовкой к будущему родительству.

Эмоциональные изменения будущих родителей.

Срок беременности	Эмоциональный фон и физиологические изменения БУДУЩЕЙ МАМЫ	Эмоциональный фон БУДУЩЕГО ПАПЫ
<i>От 0 до 3-х месяцев</i>	Женщина испытывает чувство надежды и тревоги при ожидании подтверждения беременности. При подтверждении беременности у нее с одной стороны, есть осознанное желание иметь ребенка, с другой стороны возникает	Известие о беременности может шокировать. У некоторых мужчин наблюдается беспокойство, связанное с переменной настроением и усталостью жены. Часто беременность кажется нереальной

	<p>неуверенность в своих материнских возможностях, страх перед родами.</p> <p>Это момент перехода женщины из одной роли (роли жены) в другую роль (роль матери), который сопровождается ситуацией неизвестности.</p> <p>Женщина начинает концентрироваться на внутренних переменах.</p> <p>Большое значение на нее накладывают физиологические изменения, характерные для многих беременных в этот период: тошнота, реакции на запахи, звуки, цвета, изменение вкусовых ощущений.</p> <p>Психологически у женщины наблюдается частая смена настроения; просыпаются материнские чувства; может появиться страх выкидыша; присутствует ощущение, что время тянется долго.</p> <p>Появляются необыкновенная чувствительность и слезливость, повышенная обидчивость и капризность, которые сопровождаются огромной потребностью в добросердечном отношении и внимании.</p>	<p>Однако встречаются отцы, которые настолько вживаются в состояние супруги, что сами испытывают тошноту, рвоту, изменение аппетита, прибавление в весе.</p>
<i>От 4-х до 6 месяцев</i>	<p>Период роста и развития плода.</p> <p>Ощущает большую зависимость от беременности. Привыкает к беременности.</p> <p>Появляется интерес к ребенку и материнству.</p> <p>Может наблюдаться углубление в себя.</p> <p>Наблюдаются частые мечты во сне и наяву.</p> <p>Развивается чувство собственной значимости.</p> <p>Различные чувства вызывает изменение внешности.</p> <p>Появляется ощущение, что время летит быстро</p>	<p>Изменение внешности жены вызывает различные чувства. Может чувствовать себя отстраненным.</p> <p>Идет все большая подготовка к отцовству</p>
<i>От 7-ми до 9-ти месяцев</i>	<p>Фокусируется на родах; опасается родоразрешения, неизвестности.</p> <p>Может испытывать различные чувства относительно своей внешности.</p> <p>Возрастает беспомощность и</p>	<p>Старается защитить и обеспечить материально семью.</p> <p>Размышляет над ролью отца.</p> <p>Может жалеть о потере независимости.</p> <p>Может опасаться повредить плод во время полового акта</p>

	<p>зависимость от других. К концу беременности к ней может вернуться повышенная ранимость и слезливость. Могут появиться мысли о смерти или тяжелой травме, опасности родов для себя или ребенка. Такие мысли чаще возникают у женщин, рожденных с большими сложностями, а также имеющих собственный негативный опыт предыдущих беременностей и родов. Присутствует желание защиты. Возможно снижение полового влечения. Появляется ощущение, что время тянется долго. К концу беременности – к 9 месяцу мама уже с нетерпением ждет разрешения от беременности, часто она испытывает сонливость и усталость.</p>	
--	--	--

Советы супругам как справиться с эмоциями в различные периоды беременности

Первые 3 месяца беременности:

1. Нужно делиться своими мыслями друг с другом. Женщине нужно быть более открытой, не думать, что любимый ее не поймет – этому нужно учиться! Мужчине нужно учиться понимать капризы и желания женщины, ее опасения, быть более терпеливым и внимательным. Обоим нужно пересмотреть свои взгляды и привычки.
2. Делайте то, что приносит удовольствие двоим, но выделяйте время на те занятия, которые приятны и необходимы будущей маме: прослушивание музыки (в живом исполнении или записи); посещение выставок; чтение книг (сказок, например); прогулки; визиты к хорошим друзьям и т.п. Будущему отцу, несмотря на его занятость, необходимо находить свободное время для проведения его с женой: не забывайте, что это делается ради ребенка!
3. Счастливому родительству и поведению будущих родителей во время беременности нужно учиться! Для обучения используйте хорошие источники (литературу, видео, Интернет) по внутриутробному развитию малыша, по развитию ребенка после рождения. Прислушивайтесь к советам специалистов, к советам опытных родителей.
4. Очень приветствуется посещение курсов будущих родителей. Но для этого необходимо навести справки о курсах, что они дают, насколько опытные и компетентные люди там преподают и обучают.

5. Будьте терпеливы. Помните, что эмоциональный фон будущей мамы связан с изменением гормонального фона при беременности и это временно!
6. При общении друг с другом имейте такт и не теряйте чувство юмора! Ведь юмор помогает найти правильное решение, сохранить спокойствие и мягко урегулировать конфликт, подняться над ситуацией. Никогда не делайте замечание друг другу в присутствии посторонних людей, особенно в жесткой форме и возмущенно. Применяйте для этого силу вашей любви и юмор. Свое негодование высказывайте наедине, даже если оно выражено беспокойством о будущем ребенке.
7. Старайтесь, по возможности, посещать врачей вместе!

В период с 4 до 6 месяцев беременности.

1. Необходимо находить и уделять время друг другу.
2. Вместе старайтесь посещать курсы для будущих родителей.
3. Женщине необходимо позаботиться об одежде для будущих мам. Одежда должна быть удобной; не иметь резинок, стягивающих живот; быть комфортной и красивой. Одежда беременной должна оберегать вашего растущего малыша от посторонних взглядов, быть свободной и помогать вашему малышу свободно расти и развиваться. В платьях типа "татьянка", в свободных блузонах, брюках и юбках с регулируемой талией женщина и ребенок чувствуют себя комфортно и уютно. Особое внимание следует уделить удобному белью из натуральных тканей.

В период с 7 месяцев беременности до родов:

1. Любите друг друга и больше уделяйте внимания друг другу! Только любовь, прошедшая испытание дает ощущение истинного счастья!
2. Контролируйте свои мысли и эмоции. Не допускайте плохих и тяжелых мыслей. Позвольте вашим мыслям приходить и уходить, наблюдая за ними со стороны. Помните, что ваши мысли и эмоции передаются вашему ребенку и могут влиять на его развитие, на становление его характера.
3. Учитесь расслаблению. Данная практика, особенно если ее осваивают оба супруга вместе, поможет женщине справляться с негативными мыслями и отрицательными эмоциями в период беременности и при родах. Расслабление в родах в значительной степени снимает болевые ощущения. После рождения ребенка владение техниками релаксации позволяет предупредить переутомление, за короткий отрезок времени отдохнуть и восстановить силы. Релаксационные упражнения приносят пользу обоим супругам.
4. Определите место родов, особенно, если вы живете в крупном городе. При выборе роддома хорошо бы учесть следующие факторы: возможность участия в родах отца, свобода поведения матери в родах, мнение врача относительно естественных родов, отношение к стимуляции, способы обезболивания, наличие практики раннего прикладывания к груди, совместное или раздельное пребывание матери и ребенка,

показатели детской и материнской смертности и заболеваемости, статистика кесаревых сечений. Ваши взгляды на роды должны быть соотнесены со спектром услуг и отношением, предлагаемым данным учреждением.

5. Определитесь, *будет ли принимать участие в родах супруг*. Опыт совместной работы по рождению ребенка может стать незабываемой страницей в истории семьи и послужить ее сплочению.

Очень важно, чтобы женщина была окружена заботой и вниманием, чтобы она была уверена в завтрашнем дне, чтобы ощущала надежность своего положения. Такое возможно только при заключении официального брака. Заключение официального брака порождает доверие женщины к мужчине, ощущение счастья, способствует появлению на свет здоровых и крепких малышей.

Проблемы молодой семьи, связанные с появлением первого ребенка

Появление первого ребенка можно назвать фактором, который ведет к серьезным изменениям в жизни семьи. Это событие обязательно приводит не только к изменению стиля жизни семьи и сформировавшихся у обоих супругов интересов и привычек, но к необходимости овладения трудными социальными ролями отца и матери.

С рождением ребенка резко возрастают физические и эмоциональные нагрузки на супругов, которые связаны

- ✚ с нарушением сна;
- ✚ с изменением привычного уклада жизни;
- ✚ с финансовыми расходами;
- ✚ с повышенной напряженностью и конфликтами по поводу распределения обязанностей и соблюдения определенного порядка.

Женщина, которая все время заботится о ребенке, быстро утомляется, супруг чувствует себя отвергнутым, и оба испытывают ограничение своей свободы. В некоторых семьях отмечаются ослабление связей и общения между мужем и женой.

Когда в семье появляется ребенок, уход и забота о нем сразу же ложатся на плечи матери, способствуя тому, что семейные роли начинают распределяться в соответствии с полом супругов. Муж при этом больше ориентирован на события, происходящие вне семьи, он является добытчиком средств для семьи, а жена отвечает за все происходящее внутри дома.

Рождение ребенка сопровождается не только изменением структуры социальных потребностей супругов, но и переориентацией профессиональных потребностей. При этом профессиональная деятельность у работающей женщины оттесняется на второй план, на первый план выходит реализация потребности в материнстве. При этом супруг в семье должен думать о по-

вышении своей квалификации с целью увеличения заработной платы. Или мужчина начинает искать методы дополнительного заработка для увеличения доходов семьи.

Переутомление женщины, неудовлетворенность ее ограничением в стенах дома, уменьшением внимания со стороны много работающего мужа часто приводят к возникновению в семье ряда проблем.

Основные проблемы молодых семей, связанные с появлением первого ребенка:

1. Выбор собственного стиля поведения по отношению к ребенку. Супруги зачастую оказываются в ситуации неопределенности, предоставляющей широкие возможности для переживания чувства вины, страха, неуверенности в себе и т. д. Эти ощущения усиливаются еще и тем, что кругом только и говорят о том, что нужно быть хорошими родителями, нельзя ни в коем случае баловать ребенка и т. п.

2. Сложность распределения обязанностей между супругами по отношению к новому члену семьи. Естественное изменение в распределении супружеских ролей в этой ситуации — сдвиг их в сторону более традиционных, где жена в основном занята домом и детьми, а муж осуществляет все контакты семьи с внешним миром.

3. Резкое уменьшение свободного времени, и в особенности проводимого совместно. Если раньше супруги вместе ходили в кино, театры, в гости, то теперь, если кому-то из них в свободную минуту и удастся куда-нибудь вырваться, то это приходится часто делать в одиночку. Потому, что кто-то из супругов должен оставаться с ребенком, особенно, если рядом нет родителей или родственников, которые на время могут их подменить.

4. С рождением ребенка значительно ухудшается материальное положение семьи. И дело здесь не в том, что ребенок требует определенных материальных затрат, хотя эти затраты весьма велики и возрастают с каждым годом, но прежде всего из-за необходимости матери оставить работу в первые годы жизни малыша.

5. Не меньше проблем возникает в молодой семье во взаимоотношениях с родственниками, прежде всего, это бабушки и дедушки ребенка. Часто встает вопрос о том, как оптимально распределить усилия по уходу и воспитанию малыша между родителями и представителями старшего поколения?

6. Выбор единого стиля воспитания. По данным социологов, конфликты между супругами по поводу воспитания детей занимают одно из первых мест. Воспитание детей, конфликты между супругами по поводу педагогических позиций каждого — это прекрасное поле битвы, на котором выясняются фактически не педагогические проблемы, а супружеские отношения, взаимные обиды. Эти конфликты и столкновения родителей, неприятие мнения другого, стремление это мнение оспорить и предложить свое решение создают в семье ситуацию неопределенности, отсутствия единства требований к ребенку.

7. Появляется дисгармония сексуальных отношений.

8. Часто возникает проблема с жильем.

9. Хозяйственно — бытовые проблемы. Молодая мама нуждается в отдыхе после того нелегкого испытания родами, которое она только что перенесла. Муж, вернувшись с работы, не понимает, как это у нее не было времени вымыть посуду и приготовить поесть, ведь она сидит дома. При этом супруге нужно просто, понятно и внятно донести до супруга, что такое роды и как себя чувствует после них женщина, не говоря о том, что именно на ее долю выпадают бессонные ночи, потому, что папа работает и ему нужно ночью отдыхать

Многие мужчины уверены, что уход за ребенком не мужская работа. Это неправильное представление. Можно быть нежным отцом и настоящим мужчиной одновременно. Известно, что духовная близость и дружеские отношения между отцами и детьми оказывают благоприятное воздействие на характер ребенка и на всю его последующую жизнь. Поэтому лучше, если мужчина с самого начала станет настоящим отцом, постигая сложное искусство родительства вместе с женой. Если же в первые 2 года отец предоставляет все заботы о ребенке жене, она навсегда останется главной во всех вопросах, касающихся ребенка. Позднее отцу будет гораздо труднее начать осуществлять свои отцовские права и обязанности.

Отец, например, может кормить ребенка ночью (из соски) в первые недели, когда молодая мама еще очень слаба, или постирать пеленки в воскресенье. Может отец себе позволить регулярно ходить с ребенком в детскую консультацию. Кроме этого может помочь во многих других делах. Не нужно стесняться помогать, быть заботливым и нежным.

10. Во многих случаях отношения супругов усугубляет ревность, которую муж может испытывать, наблюдая за тем, как жена ухаживает за ребенком. Это чувство опустошает и с ним стоит бороться с первых дней, так как этого чувства не должно быть в отношениях мужа и жены. Мужчине стоит понять, что просто физиологически *младенец очень нуждается в постоянном контакте с матерью*, как минимум первые 3 месяца жизни. Ребенок так мал, что ему нужна вся забота и лучше отбросить глупые мысли и помочь маме заботиться о малыше. Еще одно правило, которое часто забывают молодые отцы, - чем меньше женщина устанет, тем больше внимания она будет уделять мужу. Из этого следует, что нужно как можно больше облегчить жизнь мамы и взять большую часть обязанностей на себя.

Если в семье возник кризис после рождения ребенка

Довольно часто после рождения ребенка начинаются разлады в отношениях между супругами. Это связано с тем, что женщина перестала получать то внимание, которое она получала в период беременности, ее перестали баловать. А мужчина тоже чувствует себя обделенным, так как все внимание, по его мнению, жена стала уделять ребенку. У избалованного внимани-

ем мужа зачастую появляется ревность к ребенку. Поэтому, если в семье возник конфликт, то нужно помнить о следующих советах:

- ✚ Если между вами случилась ссора, поставьте себя на место супруга (супруги). Порой этого достаточно, чтобы пересмотреть конфликт и найти его решение.
- ✚ Не ругайтесь с мужем при чужих людях, даже если вы правы. Нет сил сдержаться? Покажите свое недовольство молча глазами, чтобы видел только он, – женщины это умеют делать.
- ✚ Старайтесь говорить по схеме «Я – послание». То есть высказывать свои претензии вот в такой форме: «Я считаю, что ты не прав!», а не категорично «Ты неправ!».
- ✚ Не допускайте, чтобы родственники и близкие вмешивались в ваши отношения, навязывали и указывали, как нужно ухаживать за ребенком, в конце концов, ответственность за все ляжет на вас.
- ✚ Не подливайте масла в огонь, не накручивайте себя. Старайтесь как можно скорее свести конфликт на нет. Поверьте – пройдет время и то, что вызвало сегодня ссору, завтра будет казаться пустым и мелким.
- ✚ Вы тоже можете быть неправы, несмотря на то, что сейчас вам труднее.
- ✚ Это ваш муж, и вы сами его выбирали, значит, в нем есть что-то хорошее, за что вы его любите. Постарайтесь не забывать и о позитивных моментах вашей супружеской жизни.

Что делать, чтобы после рождения ребенка не возникало разногласий

1. Разговаривайте с супругом о возникающих сложностях и своих чувствах по этому поводу. Это дает двойной эффект: во-первых, позволяет решать проблемы более эффективно, во-вторых – устанавливает эмоциональную близость, которой сейчас не хватает вам обоим, возможно, даже больше, чем физической.
2. Говорите супругу или супруге «спасибо». Слишком просто? Но как часто мы забываем это сделать! Поблагодарите жену за приготовленный ужин, а мужа – за вымытый пол, а не ворчите, что это его/ее обязанность. Сами знаете, сейчас для каждой мелочи нужно выкраивать и время, и силы...
3. Договаривайтесь, какие функции будет выполнять каждый из вас: например, многие папы отказываются менять подгузник, но охотно купают малыша.
4. Старайтесь уделять друг другу внимание, ищите время, чтобы побыть наедине. Не отказывайте друг другу в удовольствии интимной близости. Из-за постоянной усталости велик соблазн отложить «на потом», но это рискованно и может привести к тому, что секс будет «случаться» раз в месяц, что, опять же, чревато обидами и чувством заброшенности.

Родители и дети или несколько советов по воспитанию

Семейные ценности — это культивируемая в обществе совокупность представлений о семье, влияющая на выбор семейных целей, способов организации жизнедеятельности и взаимодействия. Семейные ценности можно дифференцировать по элементам связи внутри семьи. Можно выделить: ценности, связанные с супружеством; ценности, связанные с родительством и ценности, связанные с родством.

К основным ценностям родительства относятся ценность детей, включающая в себя ценность многодетности или малодетности, а также ценность воспитания и социализации детей в семье.

Воспитание — процесс сложный, обширный и, по-видимому, бесконечный, который длится всю жизнь. И при этом необходимо помнить, что не только взрослые воспитывают детей, но и дети воспитывают родителей. Задача родительского воспитания состоит в том, чтобы помочь ребенку стать автономной самостоятельной личностью. При этом необходимо помнить, что у ребенка своя жизненная задача, и родители должны помочь в ее осуществлении.

Родителям необходимо помнить индийскую мудрость: "Ребенок — не ваша собственность, он — гость в вашем доме". Общаясь с ним, радуйся, потому что, ребенок — это праздник, который пока с вами.

Дети нужны для жизни и для любви. Когда молодые супруги становятся родителями, их жизнь расцветает новыми красками. Они заново узнают, казалось бы, такой знакомый мир. Они растут вместе со своим ребенком, и они учатся жить вместе с ним.

Поэтому давайте разберем те моменты, которые волнуют ребенка и чему его нужно научить, чтобы не потерять с ним эмоциональную связь.

Учим ребенка играть. В процессе воспитания нужно учить ребенка многим моментам, которые ему пригодятся в жизни. Пока ребенок маленький, его нужно научить играть.

Ребенка надо учить играть и с игрушками, и с другими детьми. С малышом в этом отношении отчасти проще. Он, как иногда говорят психологи, "раб зрительного поля" — новая игрушка привлекает его внимание и "заставляет" себя схватить, потащить в рот, постучать о спинку кровати. Малыш еще не столько играет, сколько манипулирует первым попавшимся под руку предметом. Игрушкой для него является весь окружающий мир, включая собственное тело. Его надо не столько учить играть, сколько правильно и безопасно обращаться, взаимодействовать с окружающим миром.

Игра, как вид самостоятельной деятельности, появляется у детей приблизительно к трем годам. Мало купить ребенку машинку или куклу, родители должны еще показать ему, как с ними можно играть. Ничего сложного, надо только соблюдать при этом одно правило: обучая ребенка играть, родители должны играть сами. Не имитировать игру, не снисходить, а именно иг-

рать. Надо просто самому снова стать ребенком. Играйте с дочкой или с сыном на равных, радостно и увлеченно, без поддавок. Дайте волю вашему Внутреннему Ребенку, и это поможет вам стать хорошим родителем. Не зря многие психологи отмечают, что способность взрослого человека играть в любые игры — один из главных признаков душевного здоровья. Как тут не вспомнить слова из Нового Завета: "будьте как дети...".

Совместное творчество. К творчеству относятся много моментов. Это, например, пение. Если ваш ребенок маленький, начните ему тихонько подпевать, когда он гулит во время игры или отдыха. Только оставьте за ним главную партию, и вы получите колоссальное удовольствие. Заниматься совместным пением вы можете регулярно всю последующую жизнь, постепенно включая в свой хор внуков и правнуков.

Вы имеете право выбрать любое направление в живописи, главное — это ваша общая творческая активность и техника безопасности. Возьмите акварельные краски и большой лист бумаги, сядьте подальше от обоев и ковров и начинайте вместе творить. В этом возрасте лучшим орудием для рисования будут ладони и пальчики ребенка. Следите не за сходством рисунка с моделью, а за тем, чтобы краска не оказалась во рту. Не забывайте подписывать дату и имя автора. Когда ребенку будет больше трех лет, то вы можете делать регулярные выставки картин или скульптур из пластилина или глины.

Совместное написание книг. Берете школьную тетрадку, делите каждую страницу на две неравные части. На большей части листа вы вместе рисуете картинку, внизу сочиняете текст. Со временем участие сына или дочери может пропорционально возрастать, а ваше участие понемногу уменьшаться, но не до нуля. Часто случается, что ребенок, научившись читать, не хочет этого делать, так как понимает, что, если он будет читать сам, то рискует этим уменьшить время общения с родителями. Если вы хотите, чтобы ваш ребенок с удовольствием читал самостоятельно, то читайте ему вслух еще несколько лет после того, как он научится читать. А еще лучше — читайте вслух по очереди друг другу. Это очень сплачивает всех членов семьи.

Совместная игра в куклы. Это совет для мам дочерей. Очень сближает ребенка и родителей игра в куклы. При этом девочку можно научить шить, вязать, т.е. дать уроки того мастерства, которым обладает мама, бабушка.

Страхи ребенка. Отход ко сну для маленького человека — одно из самых важных событий дня. Ему предстоит в одиночку отправиться в пугающую темноту ночи. Во многом от того, каким будет этот переход, зависит спокойный сон вашего ребенка. Вы имеете полное право полежать с ним немножко рядышком, поговорить вполголоса. Можете просто присесть на край кровати, сделать ребенку легкий успокаивающий массаж своими ласковыми руками. Или можно придумать ритуал укладывания спать любимую игрушку вашего ребенка. В любом случае, ваша цель — успокоить ребенка, плавно понизить уровень его возбуждения, показать ему, что вы рядом, что вы любите его, что все под контролем — под вашим родительским и под его

детским тоже. С помощью этих совместных действий вы фактически обучаете ребенка управлять своей психикой, воздействовать на мир и на себя.

Хорошо бы учить ребенка не столько совсем не бояться, сколько бояться правильно, ведь далеко не каждый страх бесполезен. Есть вещи, к которым надо относиться с осторожностью, особенно маленькому ребенку. Научите вашу дочь или сына (да и себя тоже) анализировать причины страхов и тем самым преодолевать их. Расскажите, как вы преодолевали свои старые страхи и что делаете, чтобы уменьшить нынешние. Страх — это, по сути, прогноз. Научите ребенка анализировать и прогнозировать события.

Можно уменьшить детский страх путем рисования этих страхов, при этом фигура ребенка рисуется большой в центре в яркой одежде, а страхи — рядом в темных тонах, маленькими. Ну а если предстоит, например, визит с ребенком в поликлинику, то стресс и страх можно уменьшить, взяв с собой небольшую любимую игрушку, которая легко помещается в детском кармане. Этот прием прекрасно работает и с детьми более старшего возраста, которым предстоит, скажем, сложный экзамен, выступление на совещании в министерстве, переговоры с важным заказчиком.

Рассказы о детстве. Как сказал известный детский писатель Григорий Остер: "Взрослые произошли от детей. Если поскрести любого взрослого, там у него внутри ребенок".

Попробуйте подружить вашего ребенка с тем, кем вы были много лет назад. Очень часто на эмоциональном уровне ребенок воспринимает своих родителей как неизменную часть окружающего ландшафта, которая была, есть и будет. Осознать тот факт, что мама и папа тоже когда-то были такими, как он сейчас, испытывали похожие чувства, сталкивались с теми же проблемами, для ребенка совсем не просто. Знание помогает пониманию, понимание помогает прощению. У каждого родителя наступает в жизни такой момент во взаимоотношениях с ребенком (как правило, подросткового возраста и старше), когда это прощение крайне необходимо. Если для вас это пока не очень актуально, то подумайте о будущем.

Рассказы о ваших детских победах могут существенно повысить ваш авторитет в глазах ребенка. Если вашему сыну или дочери сейчас 3-5 лет, то этого самого авторитета у вас пока навалом, вы пока еще для ребенка "человек-гора". Но стоит ему достигнуть 15-17 лет, как родительский авторитет начнет стремительно таять, и он будет уважать папу не за какие-то достижения на службе, а заезд на велосипеде без рук...

Почаще рассказывайте детям о своей работе. Во-первых, будет способствовать подготовке ребенка и к будущему выбору и, вообще — к реальной жизни. Во-вторых, родители тем самым приоткроют для детей еще одну грань своей личности. Пусть знают, что мы не просто мамы и папы, но еще и начальники, подчиненные, коллеги. Пусть узнают, как их родители делают разные полезные вещи, как зарабатывают деньги.

Главное — не оставляйте ребенка в одиночестве, откупаясь от него красивой книгой, музыкальным синтезатором, фломастерами или компьюте-

ром. Семья — это, по сути, маленькая страна со своей историей и культурой. И чем больше будет ваших собственных, коллективно придуманных традиций, ритуалов, праздников, тем прочнее будет семья, тем интереснее будет жить гражданам вашей маленькой республики. Помните, что с латинского "республика" переводится как "общее дело"!

Воспитание будущего семьянина. Семья располагает большими возможностями воспитания будущего семьянина. У юношей воспитываются мужская честь, уважение к девушке. А у девушек нужно воспитывать гордость. Скромность, чувство собственного достоинства. Кроме этого как юноши, так и девушки должны обладать самодисциплиной, самообладанием, выдержкой и чувством ответственности. Родители в первую очередь должны подготовить детей к будущей семейной жизни:

- Прививать трудолюбие и научить различным умениям вести домашнее хозяйство.
- Адекватному восприятию семейно-половых ролей, т.е. ролей мужа и жены, матери и отца.
- Воспитывать чувства материнства и отцовства, заботы, ответственности перед семьей.

Семья – школа любви и нравственности

Можно с уверенностью сказать, что дом, в котором нет дружбы, добрых отношений между старшими и младшими, нельзя назвать счастливым. Поэтому дружбу родителей и детей мы вправе причислить к нравственным ценностям семьи. И эта дружба начинается с правильного воспитания своих детей и самовоспитания самих родителей.

Дети – главная нравственная ценность семьи, и родительский долг состоит в ответственности за то, чтобы в семье вырос достойный человек, здоровый физически и духовно. Участие детей в жизни семьи должно происходить на правах равноправных членов семейного коллектива. Какой бы нравственный принцип, на котором строится семья, мы не взяли, становится ясным, что он усваивается с раннего возраста в семье. Усвоение нравственных норм происходит не от слов, а от наблюдения за деятельностью, за поступками людей, в данном случае за поступками родителей.

Искренние, уважительные отношения устанавливаются, как правило, лишь в семьях, где отношения между мужем и женой строятся по типу сотрудничества. Начинаящие такие отношения семьи отличает взаимная тактичность, вежливость, выдержка, умение уступать, вовремя выйти из конфликта и с достоинством переносить невзгоды. Как правило, отношения полного доверия между супругами возможны только в зарегистрированном браке.

С первых дней существования молодая семья, опираясь на всё то лучшее, унаследованное от родителей, должна стремиться создать свой стиль отношений, свои традиции, в которых нашли бы отражение помыслы моло-

двух людей создать прочную семью, вырастить детей, сохранить любовь. Взаимное уважение и понимание станут традицией, а галантность и высокая эстетика войдут в привычку и останутся в семье на всю жизнь.