

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РОЖДЕНИЯ ЗДОРОВОГО И БЕСПРОБЛЕМНОГО РЕБЕНКА

Одним из важных периодов в судьбе человека является подготовка родителей к его рождению. Подготовка к рождению ребенка включает несколько взаимосвязанных этапов:

- гармонизация семейной жизни супругов и организация здорового образа жизни в семье;
- психолого-педагогическая подготовка здорового процесса зачатия;
- психолого-педагогическая организация воспитания ребенка до рождения.

Необходимо уточнить понятие беспроблемного ребенка. Беспроблемный – без каких-либо признаков девиаций (трудновоспитуемости), с врожденным повышенным уровнем духовности(высокой нравственности, чести и совести).

Для выполнения требований Статьи 63 (Семейного кодекса РФ) (Права и обязанности родителей по воспитанию и образованию детей.1. Родители имеют право и обязаны воспитывать своих детей. Родители несут ответственность за воспитание и развитие своих детей. Они обязаны заботиться о здоровье, физическом, психическом, духовном и нравственном развитии своих детей) [2], и рождения здорового и беспроблемного ребенка, родителям необходимо:

I. До создания семьи разносторонне подготовиться к семейной жизни:

1.1. Материально обеспечить семейную жизнь.

1.2. Понять смысл: семейной жизни и рождения и воспитания детей: семейное взаимосовершенствование и продолжение рода; продолжение рода и взаимосовершенствование родителей и ребенка.

1.3. Приобрести навыки самостоятельности в быту (ведения домашнего хозяйства, самовоспитания, семейного этикета и общения, ведения семейного бюджета, организации семейных праздников и др.).

1.4. Знать нравственные основы дружбы и любви.

1.5. Уметь проверять совместимость для семейной жизни (по около тридцати критериям).

1.6. Вести здоровый образ жизни:

1.6.1. Утренняя физическая разминка (зарядка) и т.п. действия.

1.6.2. Водные закаливающие процедуры (обливание водой; обтирание тела влажной губкой; контрастный душ; плавание в бассейне, реке; посещение сауны).

1.6.3. Ежедневная личная гигиена.

1.6.4. Здоровое питание (не сбалансированное, не раздельное):

- объем съеденной пищи за один прием – не более 500 см³ (объем желудка);

1.6.5. Удобная, элегантная одежда в соответствии с сезоном.

1.6.6. Отсутствие вредных для физического и духовного состояния человека привычек

1.6.7. Здоровые половые взаимоотношения между юношей и девушкой (приоритет юношеского рыцарства и девичьего благородства, а не противозачаточных средств).

1.6.8. Здоровое мышление (я уважаю (люблю) всех окружающих людей и все живое вокруг и «как прекрасен этот мир!»).

1.6.9. Нравственная гармония взаимоотношений с ближайшими родственниками, соседями, друзьями, знакомыми, коллегами.

1.6.10. Отсутствие в повседневной жизни: *демагогии, бесполезной траты времени*, а также проявления отрицательных моральных качеств: *вероломства, высокомерия, грубости, злословия, зазнайства, злорадства, карьеризма, корыстолюбия, косности, лицемерия, малодушия, мещанства, распутства, скупости, тунеядства, трусости, ханжества, цинизма, чванства, эгоизма*.

1.6.11. Любовь к проведению свободного времени за работой в саду (огороде).

1.6.12. Ежедневно: чтение классики художественной литературы, а также прослушивание и просмотр высокоэстетичных и высоконравственных радио и телевизионных программ.

1.7. Знать основы процесса воспитания и его основные элементы:

1.7.1. Процесс воспитания на основе общечеловеческих ценностей, представляет обогащение индивидуальности (и личности) человека

положительными эмоциями: альтруизма, героизма, гуманизма, красоты, любви, милосердия, патриотизма, радости, сочувствия, справедливости, целомудрия, эмпатии; с одновременным изжитием противоположных отрицательных: бюрократизма, волюнтаризма, конформизма, мести, нигилизма, предательства, ревности, сарказма, скептицизма, страха, тщеславия, ужасного и знаниями, как он должен жить и что он должен и не должен в жизни делать, а также развитыми положительными моральными качествами общечеловеческого идеала современной этики (бережливости, благородства, вежливости, великодушия, верности, выдержки, духовности, идейности, искренности, мужества, правдивости, принципиальности, самоотверженности, скромности, смелости, терпимости, трудолюбия, человечности, честности, чувства нового, чуткости; с одновременным изжитием противоположных отрицательных: зазнайства, злословия, карьеризма, корыстолюбия, мещанства, распутства, скупости, ханжества, чванства, эгоизма, злорадства, грубости, вероломства, цинизма, лицемерия малодушия, высокомерия, трусости, тунеядства, косности [3]), применёнными в повседневной жизнедеятельности [4].

1.7.2. На примере анализа стихотворения "Заповедь", Редьярда Киплинга[1], поясняем процедуру поиска ответов на вопросы, - что должен и не должен человек в жизни делать?:

Вывод: Для высокого звания «Человек», - мне необходимо быть: терпеливым, трудолюбивым, мужественным (смелым, выдержанным, самоотверженным), честным (правдивым, верным, идейным, принципиальным, искренним), бескорыстным.

Свои поиски ответов на вопросы, - что я должен и не должен в жизни делать, - мы вписываем в Таблицу 1, которую регулярно (ежедневно) пополняем.

"Заповедь" Редьярд Киплинг	
<p>Владей собой среди толпы смятенной, Тебя клянущей за смятенье всех, Верь сам в себя, наперекор вселенной, И маловерным отпусти их грех; Пусть час не пробил - жди, не уставая, Пусть лгут лжецы - не снисходи до них; Умей прощать и не кажись, прощая, Великодушной и мудрей других. Умей мечтать, не став рабом мечтанья, И мыслить, мысли не обожевив; Равно встречай успех и поруганье, Не забывая, что их голос лжив; Останься тих, когда твое же слово Калечит плут, чтоб уловлять глупцов, Когда вся жизнь разрушена и снова Ты должен все воссоздавать с основ.</p>	<p>Умей поставить в радостной надежде, На карту все, что накопил с трудом, Все проиграть и нищим стать, как прежде, И никогда не пожалеть о том, Умей принудить сердце, нервы, тело Тебе служить, когда в твоей груди Уже давно все пусто, все сгорело И только Воля говорит: "Иди!" Останься прост, беседа с царями, Останься честен, говоря с толпой; Будь прям и тверд с врагами и друзьями, Пусть все, в свой час, считаются с тобой; Наполни смыслом каждое мгновенье, Часов и дней неумолимый бег, - Тогда весь мир ты примешь во владенье, Тогда, мой сын, ты будешь Человек!</p>

Таблица 1

Что я должен (на) и не должен (на) в жизни делать

Должен (на)	не должен (на)
<p>Владеть собой в любых жизненных ситуациях; Уметь прощать; Быть честным.</p>	<p>быть <i>рабом</i> мечтанья; быть корыстолюбивым.</p>

1.7.3.Поэтапная воспитательная процедура развития положительных моральных качеств и изжития противоположных отрицательных:

- а) Анализ характеристики положительного морального качества;
- б) Анализ характеристики отрицательного качества;
- в) Общечеловеческие ценности о положительном качестве;
- г) Анализ необходимости развития положительного качества: Почему положительное моральное качество необходимо развивать? Что происходит с человеком при отсутствии его в сознании? Сможет ли помочь его развитие Вашей повседневной жизнедеятельности? Чему, по Вашему мнению, поможет его развитие Вашим знакомым, друзьям, родным, близким и всем людям?
- д) Анализ необходимости изжития отрицательных качеств: Как проявляется отрицательное моральное качество в Вашей повседневной деятельности? Что способствует его проявлению? Почему это качество необходимо изживать?
- е) Определение составляющих положительного качества, необходимых для повседневной жизнедеятельности;
- ж) Ежедневный контроль проявления обоих качеств с записью в Дневник самовоспитания:

-Проявлялось ли изживаемое отрицательное моральное качество в течение дня, что этому способствовало, и можно ли было избежать его проявления.

-Проявляется ли развиваемое положительное моральное качество или что мешает его проявлению.

-Регулярная (по результатам наблюдения за развитием или в конце цикла развития конкретного положительного морального качества) самооценка количественного уровня развития и определение присутствия его антонима - отрицательного морального качества (см. Таблица 2).

Таблица 2

Количественный контроль развития положительного морального качества – (н.п.) вежливость и изжития противоположного - грубость

Дни	1	2	3	4	5	6	7	8	9	31	
вежливость (примерно)	50 %	50 %	50 %	50 %	50 %	50 %	50 %	50 %	50 %	51 %	и.т.д
грубость (примерно)	50 %	50 %	50 %	50 %	50 %	50 %	50 %	50 %	50 %	49 %	и.т.д

III. Заключить законный брак и сгармонизировать семейные взаимоотношения:

3.1. Для семейного взаимосовершенствования, целесообразно оборудовать фундамент воспитания – «Домашний досуговый центр совершенствования духовного мира», представляющий синтез библиотеки, фонотеки и видеотеки с научно – методически отобранными – книгами (н.п. Бхагавад-Гита, Дхаммапада, Библия, Коран; Платон, диалоги: «О душе» (Федон), «Алкивиад – I»; Вейсс Ф.Р. Нравственные основы жизни; Карлейль Т. Этика жизни; Лесков Н.С. Одинодум; Толстой Л.Н. Круг чтения, Путь души (Путь жизни); Лихачёв Д.С. Письма о добром и прекрасном, Раздумья; Коэльо П. Книга воина света, Мактуб и мн. др.), аудиозаписями (н.п. Робертино Лоретти, Рашида Бейбутова, Эммы Шаплин, А. Нетребко, Е. Щербаченко и мн.др.; Т.В. программы, н.п. «Романсиада» и мн.др.) и видеозаписями (н.п.); «Моя прекрасная леди» (1964), США, реж. Дж. Кьюкор (в гл. ролях Одри Хепберн, Рекс Харрисон); «Шербурские зонтики» (1964) Франция, Германия, реж. Ж. Деми, (в гл. ролях Катрин Денёв и Нино Кастельнуово); «Женатый холостяк» (1982), К/ст им. М. Горького, реж. В. Роговой (в гл. ролях Лариса Удовиченко и Юрий Григорьев); «Доярка из Хацапетовки ч. I» (2007), Россия - Украина, реж. А. Гресь (в гл. роли Е. Осипова); «Суперневестка» (2008), Узбекистан, реж. Бахром Якубов, Тамара Моисеева (в гл. ролях Диана Ягафарова и Адиз Раджабов); «Мой парень ангел» (2012), Производство ПЦ "Парадиз", кинокомпания "СВ-Аурум", реж. В. Сторожева (в гл. ролях Артур

Смолянинов и Анна Старшенбаум) и мн.др.) высокого духовно-нравственного содержания, аппаратура для их прослушивания и просмотра. В домашнем досуговом центре необходим индивидуальный Дневник самовоспитания.

3.2. Организовать ежедневное (регулярное) семейное взаимосовершенствование, представляющее комплексный процесс:

Каждый вечер мы всей семьёй, примерно в 20 часов, занимаемся взаимосовершенствованием. Слушаем любимые музыкальные произведения; поём под караоке свои любимые песни и романсы, читаем вслух и обсуждаем любимые произведения классики мировой литературы и совместно выделяем ответы на вопросы, что должен и не должен человек в жизни делать и делаем записи в свой Дневник самовоспитания, в соответствующую, не прекращающуюся Таблицу 1; совместно обсуждаем предыдущие записи в Таблице 1; смотрим и обсуждаем видеофильмы и видеопрограммы высокого духовно-нравственного содержания; совместно занимаемся развитием очередного положительного морального качества и изжитием противоположного отрицательного с записью в Дневник самовоспитания; совместно рассматриваем и анализируем сайты в интернете и альбомы высокого изобразительного искусства, делаем записи в Дневник самовоспитания; совместно обсуждаем и анализируем текущие духовно-нравственные события общественной жизни: ЗОЖ, ТВ и радиопрограммы, фильмы, премьеры, концерты, вернисажи; планируем совместные творческие дела, приносящие пользу окружающим людям; в заключении, совместно посылаем красивые, добрые и высоконравственные мысли – чтобы всем людям было хорошо!

3.3. Сделать так, чтобы друг на друга невозможно было обидеться:

3.3.1. Обеспечить взаимное внимание и заботу:

- за три дня до КД супруги взять на себя все хозяйство в доме. Супругу усилить внимание и заботу, вежливость, ласку. В КД обеспечить приготовление пищи и работу на кухне с продуктами без супруги;
- опрятность, аккуратность, красивая прическа;
- чистота тела, ухоженные ногти на руках и ногах, чистые, гладкие пятки;
- приятный запах в квартире и от себя;

- ласка;
- улыбка;
- красивая песня, спетая специально для супруга(и);
- красивое, чистое нижнее белье и домашняя одежда, обувь;
- вдохновение супруга(и) на все, приносящее пользу окружающему миру;
- уважение (любовь) близких родственников супруга (супруги);
- встреча ожидаемого прибытия супруга(и) его (её) любимой музыкой;
- без напоминаний, подробное объяснение своего отсутствия дома в назначенное время;
- красиво накрытый обеденный стол (скатерть, салфетки, приборы, цветы и т.п.);
- отсутствие во взаимоотношениях *ревности* (и повода для неё);
- приглашение незнакомых супругу (е) друзей и знакомых только по согласованию с ним(ней);
- отсутствие *споров, ссор, оскорблений, грубости* в присутствии других людей;
- при ожидании ребёнка супругу обеспечить супруге: мах любви и заботы, здоровый образ жизни; оградить от: *стрессов, неприятностей, влияния ненорм экологии, финансовых затруднений*; и др.

3.3.2. При ведении домашнего хозяйства:

- поддерживать чистоту квартиры, не сорить и убирать за собой;
- красивые комнатные цветы (мята в спальне);
- чистое и приятно пахнущее постельное белье;
- отчет о денежных расходах в специальной книге;
- добросовестное выполнение каждым членом семьи конкретно определенного объема домашних дел;
- семейное выполнение уборки квартиры;
- семейное выполнение домашнего консервирования;
- семейная работа в саду (огороде);
- семейное приготовление любимого натурального сока;
- семейное выполнение косметического ремонта квартиры;

- празднование юбилеев, дней рождения и т.п. по специально разработанным сценариям, включающим: встречу гостей; торжественную часть; угощение, развлечение, проводы гостей; и др.

3.3.3. При общении супругов:

- вежливость, культура поведения за столом, при общении и т.д.;
- отсутствие в общении *осуждения* и *критики* кого-либо;
- отсутствие в общении между супругами (и детьми) *крика*, *грубости* (в т.ч. *ненормативной лексики*) и т.п.;
- беседы только на интересующие супруга (супругу) и полезные (в т.ч. для детей) темы;
- советы супругу (е) только по его (её) личной просьбе (разрешению), и для детей те, которые могут принести им пользу (а окружающим не нанесут вреда) и др.

3.3.4. При воспитании детей:

- воспитание детей в радости, красоте, доброте (ухаживаемые, опрятные дети);
- положительный личный пример детям; и др.

3.3.5. При взаимосовершенствовании духовного мира супругов и детей:

- радость ежедневного (еженедельного) взаимосовершенствования духовного мира, при посредстве Домашнего досугового центра; и др.

3.3.6. При ведении здорового образа жизни:

- приготовление вкусной, полезной, здоровой пищи;
- подтянутость (в т.ч. ровная спина) фигуры, контроль за весом тела, и др.

3.3.7. При общении с окружающими людьми:

- коммуникабельность, вежливость, чистота - при общении с соседями;
- добрые, вежливые, ласковые, преданные, высокодуховные (друзья) подруги;
- доброта, вежливость, внимание и забота, любовь ко всем людям; и др.

IV. Организовать здоровое зачатие:

(не менее, чем за шесть месяцев до зачатия и на всю оставшуюся жизнь):

4.1. Сгармонизировать интимные взаимоотношения.

4.2. Сгармонизировать взаимоотношения с окружающими людьми (родными, знакомыми, друзьями, коллегами) и не допускать: *грубости*, *заснайства*, *злословия*, *карьеризма*, *распутства*, *скупоści*, *ханжества*, *чванства* и т.п.

4.3.Отказаться от вредных привычек: *ненормативной лексики, алкоголя, табака, наркотиков и т.п.*

4.4.Быть трудолюбивыми, честными, добрыми, человечными, толерантными.

4.5.Любить своего будущего ребенка, независимо от пола.

4.6.Рассчитать стихию даты рождения ребенка, совместимой со стихией, соответствующей знаку Зодиака родителей (н.п. дева-земля, с девой, козерогом и тельцом).

4.7.Непосредственно зачатие проводить лучше на лоне природы:

-совместно пожелать здорового зачатия (верующим - помолиться);

- день зачатия целесообразно сделать разгрузочным (поститься);

- вблизи желательно иметь пахнущие розы;

-целесообразна тихая, красивая музыка;

-зачатие проводить с любовью к друг другу и будущему ребенку, а не к чувственному наслаждению!

V.Заниматься воспитанием ребенка до рождения:

Ежедневно (регулярно) в определенное время, в домашнем досуговом центре (в т.ч. и с другими детьми).

5.1.Прослушивание аудиозаписей любимых всей семьёй музыкальных произведений, например: "Лунная соната" Л.В.Бетховена и др.

5.2.Совместное пение любимых семейных лирических песен, например: "Уголок России" сл. Е. Шевелёвой, муз. В. Шаинского; "Остров детства" сл. М. Рябилина, муз. О. Фельцмана; и др.

5.3.Чтение вслух произведений классики художественной литературы, способствующих возвышению личности будущего ребёнка (и всех членов семьи).

5.4.Просмотр видеопрограмм высокого духовно-нравственного содержания.

5.5.Рассматривание фотографий нравящихся родителям малышек и представление своего ребёнка таким же очаровательным и здоровым.

5.6.Беседы с ребёнком о его судьбе после рождения на темы: любовь, альтруизм, гуманизм, милосердие, доброта, героизм, патриотизм, интеллигентность.

Очаровательные мамы! При выполнении всех рекомендаций, рождение малыша пройдет без «традиционных» болей - радостно и счастливо!

К сожалению, подготовка к семейной жизни и рождению здорового и беспроблемного ребенка ни в образовательном пространстве, ни в семьях будущих супругов пока не организована!

Литература:

- 1.Киплинг Р.Заповедь [Электронный ресурс].URL: <http://www.annalevinson.com/psychology/zaroved.html>. (дата обращения: 14.01.2013).
- 2.Семейный кодекс (СК РФ) N 223-ФЗ от 29.12.1995 (редакция от 30.06.2008) (с изменениями, внесенными Федеральным законом от 24 апреля 2008 года N 49-ФЗ, вступающими в силу с 1 сентября 2008 года) [Электронный ресурс]. URL: <http://www.consultant.ru/popular/family/> (дата обращения: 14.03.2013).
3. Словарь по этике / Под. ред.А.А. Гусейнова и И.С.Кона. – М.: Политиздат, 1989. – 447с.
- 4.Трофимчук А.Г.Научно - педагогические основы процесса воспитания //Воспитательный процесс в учреждениях образования: состояние, перспективы, инновации: Материалы Международной научно-практической конференции (г. Черкесск, 15-16 февраля 2018 г.)/ Черкесский междунар. открытый колледж соврем. упра-я. Москва.: Логос, 2018. С.57-64