



Материалы по теме программы «Академия родителей»

Заместитель директора
Васильева О.А.

Занятие 1.

Общие положения определения "ответственного родительства" как юридической и нравственной нормы, определяющие ответственность родителей перед государством и обществом.

Под ответственным родительством понимают высокую степень доверия, которую взрослые проявляют в отношениях с ребенком, и сбалансированность различных сторон воспитания. Это и их желание, а также способность поддерживать своего сына или дочь материально, что не должно наносить ущерба образованности подрастающего человека и формированию личностных качеств.

В ежедневном воспитании детей папы и мамы должны использовать следующие ключевые компоненты:

Коммуникативный. Родителям необходимо регулярно общаться со своим чадом, находясь в курсе его предпочтений и интересов. Ответственные папы и мамы всегда готовы делить с ребенком его увлечения, влияя на них и корректируя при необходимости в разумных пределах.

Эмоциональный. При контакте с ребенком родители должны сопереживать ему. Выслушивая важные для сына или дочери темы, мамам и папам необходимо выступать в роли помощников или советчиков. При эмоциональном взаимодействии должна наступить ответная реакция ребенка. Он непременно откроется родителю, поведав о своих переживаниях и обсудив с ним имеющиеся проблемы.



1.1. Основы семейного законодательства Российской Федерации.

Права, обязанности, ответственность родителей.

Родители имеют **право** воспитывать ребенка, а также несут **обязанности** и **ответственность** за воспитание и развитие ребенка. Согласно **Семейному Кодексу РФ**, это называется **родительскими правами**. Родительские **права** прекращаются по достижении детьми возраста 18 лет (совершеннолетия), а также при вступлении несовершеннолетних детей в брак, и в других установленных **законом** случаях приобретения детьми полной дееспособности **до** достижения **совершеннолетия**.



Право ребенка на защиту:

1. Ребенок имеет право на защиту своих прав и законных интересов. Защита прав и законных интересов ребенка осуществляется родителями (лицами, их заменяющими), а в случаях, предусмотренных настоящим Кодексом, органом опеки и попечительства, прокурором и судом. Несовершеннолетний, признанный в соответствии с законом полностью дееспособным до достижения совершеннолетия, имеет право самостоятельно осуществлять свои права и обязанности, в том числе право на защиту.

2. Ребенок имеет право на защиту от злоупотреблений со стороны родителей (лиц, их заменяющих). При нарушении прав и законных интересов ребенка, в том числе при невыполнении или при ненадлежащем выполнении родителями (одним из них) обязанностей по воспитанию, образованию ребенка либо при злоупотреблении родительскими правами, ребенок вправе самостоятельно обращаться за их защитой в орган опеки и попечительства, а по достижении возраста четырнадцати лет в суд.

3. Должностные лица организаций и иные граждане, которым станет известно об угрозе жизни или здоровью ребенка, о нарушении его прав и законных интересов, обязаны сообщить об этом в орган опеки и попечительства по месту фактического нахождения ребенка.



С рождения ребенок имеет права:

- на имя;
 - жить и воспитываться в семье, насколько это возможно;
 - знать родителей и жить вместе с ними (если это не противоречит интересам ребенка);
 - на заботу и воспитание родителями (или лицами, их заменяющими);
 - на всестороннее развитие и уважение человеческого достоинства;
 - выражать свое мнение при решении в семье любого вопроса, затрагивающего его интересы;
 - на защиту своих прав и законных интересов родителями (лицами, их замещающими), органами опеки и попечительства, прокурором и судом;
 - на гражданство;
 - иметь на праве собственности имущество (полученное в дар или в наследство, а также приобретенное на средства ребенка);
 - на самостоятельное обращение в орган опеки и попечительства за защитой своих прав;
- обязанности:**
- слушаться родителей и лиц, их заменяющих, принимать их заботу и воспитание, за исключением случаев пренебрежительного, жестокого, грубого, унижающего человеческого достоинство обращения, оскорбления или эксплуатации;
 - соблюдать правила поведения, установленные в воспитательных и образовательных учреждениях, дома и в общественных местах.



- **С 8 лет добавляются права:**

- • на участие в детском общественном объединении;

- **обязанности:**

- соблюдать устав школы, правила детского общественного объединения;

- **ответственность:**

- перед детским общественным объединением и его участниками.

- **с 10 лет добавляются права:**

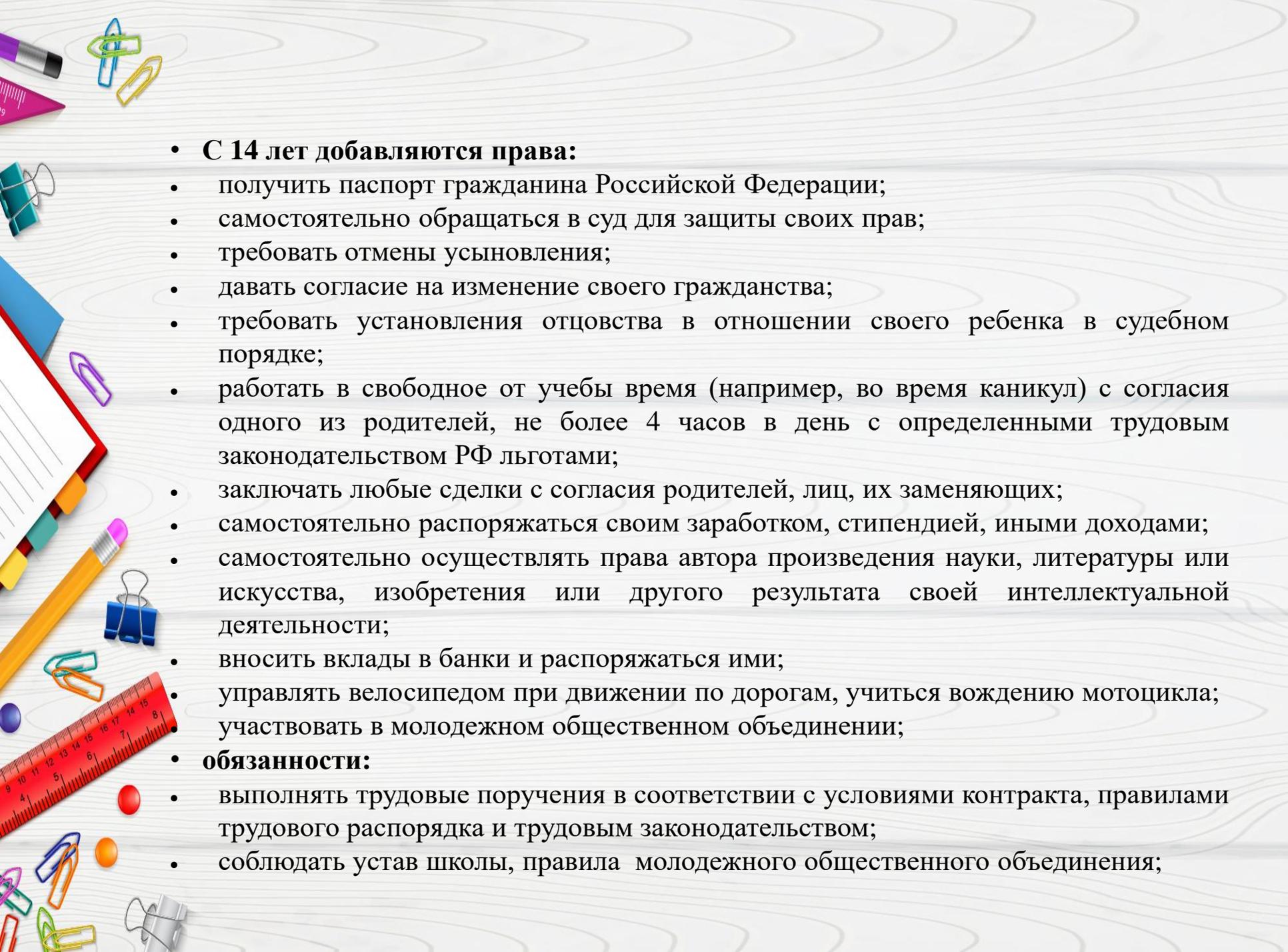
- на учет своего мнения при решении в семье любого вопроса;

- быть заслушанным в ходе любого судебного или административного разбирательства;

- давать согласие на изменение своего имени и фамилии, на восстановление родителя в родительских правах, на усыновление или передачу в приемную семью;

- **ответственность:**

- с 11 лет несовершеннолетний может быть помещен в специальное воспитательное учреждение для детей и подростков (спецшкола, специнтернат и т.д.) в случае совершения общественно опасных действий или злостного и систематического нарушения правил общественного поведения.
- 



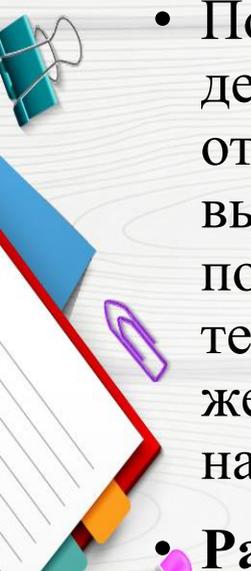
- **С 14 лет добавляются права:**

- получить паспорт гражданина Российской Федерации;
- самостоятельно обращаться в суд для защиты своих прав;
- требовать отмены усыновления;
- давать согласие на изменение своего гражданства;
- требовать установления отцовства в отношении своего ребенка в судебном порядке;
- работать в свободное от учебы время (например, во время каникул) с согласия одного из родителей, не более 4 часов в день с определенными трудовым законодательством РФ льготами;
- заключать любые сделки с согласия родителей, лиц, их заменяющих;
- самостоятельно распоряжаться своим заработком, стипендией, иными доходами;
- самостоятельно осуществлять права автора произведения науки, литературы или искусства, изобретения или другого результата своей интеллектуальной деятельности;
- вносить вклады в банки и распоряжаться ими;
- управлять велосипедом при движении по дорогам, учиться вождению мотоцикла; участвовать в молодежном общественном объединении;
- **обязанности:**
 - выполнять трудовые поручения в соответствии с условиями контракта, правилами трудового распорядка и трудовым законодательством;
 - соблюдать устав школы, правила молодежного общественного объединения;



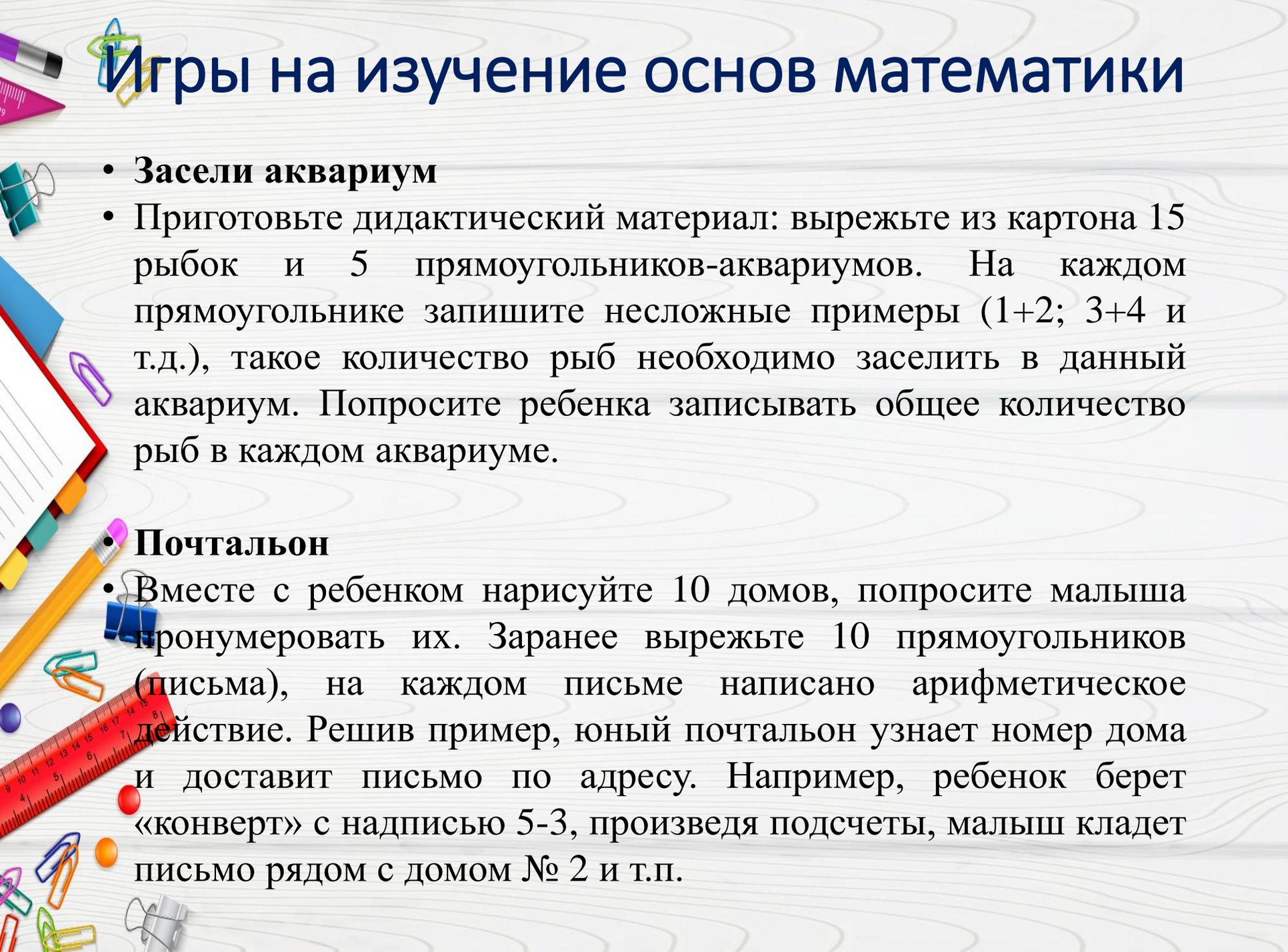
- **Распредели правильно**

- Подготовьте 24 карточки с изображениями разных людей: детей, взрослых, стариков. Все изображенные должны отличаться друг от друга цветом волос, глаз, ростом, выражением лица. Предложите ребенку распределить людей по четырем комнатам: в одну — всех детей, в другую — всех темноволосых, в третью — всех веселых, в четвертую — всех женщин. Какие люди остались вне комнат? Какие могут находиться в двух, трех или четырех комнатах?



- **Рассели птиц**

- Для игры вам потребуется 20 карточек с изображениями птиц: домашних, диких, перелетных, зимующих, певчих, хищных и т.п. Предложите ребенку расселить птиц по гнездам: в одно гнездо — перелетных птиц, в другое — всех тех, кто имеет белое оперение, в третье — всех птиц с длинными клювами. Какие птицы остались без гнезда? Каких пернатых можно поселить в несколько гнезд?
- 



Игры на изучение основ математики

- **Засели аквариум**

- Приготовьте дидактический материал: вырежьте из картона 15 рыбок и 5 прямоугольников-аквариумов. На каждом прямоугольнике запишите несложные примеры ($1+2$; $3+4$ и т.д.), такое количество рыб необходимо заселить в данный аквариум. Попросите ребенка записывать общее количество рыб в каждом аквариуме.

- **Почтальон**

- Вместе с ребенком нарисуйте 10 домов, попросите малыша пронумеровать их. Заранее вырежьте 10 прямоугольников (письма), на каждом письме написано арифметическое действие. Решив пример, юный почтальон узнает номер дома и доставит письмо по адресу. Например, ребенок берет «конверт» с надписью $5-3$, произведя подсчеты, малыш кладет письмо рядом с домом № 2 и т.п.



- **Посчитай плоды**

- Зайчик и медвежонок решили посеять морковь и свеклу, но семена перемешались, и малыши не знают, сколько у них семян моркови, а сколько — свеклы. Всего они насчитали 8 семян. Попробуйте вместе с ребенком рассмотреть все возможные варианты количественных соотношений свеклы и моркови, например: «Может вырасти 3 свеклы и 5 морковок, или 4 морковки и 4 свеклы и т.п.». Попросите малыша зарисовать получившиеся варианты. Свеклу можно обозначить красными кругами, а морковь — оранжевыми треугольниками.



- **Разложи цифры**

- Подготовьте карточки с цифрами от 1 до 15, разложите их в произвольном порядке. Предложите ребенку выложить карточки в порядке возрастания чисел, затем, в порядке убывания.
 - Выбирайте и другие варианты раскладывания, например:
 - «Разложи, пожалуйста, карточки, пропуская каждое второе (третье) число».
- 

Занятие 2.

Роль семьи в обеспечении потребностей развития и реабилитации ребенка. (0,5 ч.)
"Льготы всем". Полная информация о социальной защите семьи с ребенком (детьми) (льготы, пособия, субсидия, материнский капитал)

2.1. "Золотые правила" успешного воспитания ребенка. Отношения в семье, стили семейного воспитания. (0,25 ч.)

-
- Любите своего ребенка, пусть он никогда не сомневается в этом!
- Принимайте ребенка таким, какой он есть, — со всеми достоинствами и недостатками.
- Опирайтесь на лучшее в ребенке, верьте в его возможности.
- Стремитесь понять своего ребенка, загляните в его мысли и чувства; почаще ставьте себя на его место.
- Не пытайтесь реализовывать в ребенке свои несбывшиеся мечты и желания.
- Помните, что воспитывают не слова, а личный пример.
- Не сравнивайте своего ребенка с другими детьми, особенно не ставьте их в пример.
- Помните, что каждый ребенок неповторим и уникален.
- Помните, что ответственность за воспитание ребенка несете именно вы.
- Создайте условия для успеха ребенка; дайте ему возможность почувствовать себя сильным, умелым, удачливым.
- Не рассчитывайте на то, что ребенок вырастет таким, как вы хотите.
-



- **Как поддержать самооценку ребенка?**

- Безусловно принимайте ребенка.

- Активно и заинтересованно выслушивайте рассказы о его переживаниях и потребностях.

- Чаще бывайте с ребенком (играйте, читайте, гуляйте и т.п.)

- Не вмешивайтесь в те его занятия, с которыми он справляется сам.

- Помогайте, когда он просит.

- Поддерживайте каждый успех.

- Делитесь своими чувствами, проявляя доверие к ребенку.

Конструктивно решайте конфликты.

- Используйте в повседневном общении приветливые фразы, ласковые слова.

- Обнимайте ребенка не менее четырех раз в день.



2.3. Законодательство Российской Федерации и Ханты-Мансийского автономного округа - Югры о мерах социальной поддержки для семей с детьми, в том числе с детьми-инвалидами

Закон Ханты-Мансийского автономного округа – Югры от 7 июля 2004 года № 45-оз

«О поддержке семьи, материнства, отцовства и детства в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре»

Закон Ханты-Мансийского автономного округа – Югры от 2 декабря 2005 года №115-оз

«О мерах по обеспечению прав детей-инвалидов на воспитание, обучение и образование, прав инвалидов на образование и о наделении органов местного самоуправления отдельными государственными полномочиями по обеспечению прав детей-инвалидов на воспитание, обучение и образование в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре»

Закон Ханты-Мансийского автономного округа – Югры от 28 октября 2011 года № 100-оз

«О дополнительных мерах поддержки семей, имеющих детей в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре»



Постановление Правительства Ханты-Мансийского автономного округа – Югры от 9 октября 2013 года № 421-п «О государственной программе Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Социальная поддержка жителей Ханты-Мансийского автономного округа – Югры на 2014 - 2020 годы»



Социальная поддержка инвалидов и семей с детьми-инвалидами в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре

Меры социальной поддержки инвалидам и семьям с детьми-инвалидами:

1. Компенсация расходов на оплату занимаемого жилого помещения, коммунальных услуг и взносов на капитальный ремонт. Предоставляется в размере 50 процентов расходов на оплату жилых помещений государственного или муниципального жилищного фонда и коммунальных услуг независимо от принадлежности жилищного фонда.

- Расчет компенсации осуществляется Центром социальных выплат исходя из нормативов потребления коммунальных услуг, тарифов на оплату жилого помещения и коммунальных услуг, установленных в соответствии с действующим законодательством.
- Порядок предоставления компенсации установлен постановлением Правительства Ханты-Мансийского автономного округа – Югры от 30.10.2007 № 260-п.2.

Обеспечение техническими средствами реабилитации (ТСР).



Порядок обеспечения утвержден постановлением Правительства Ханты-Мансийского автономного округа – Югры от 07.04.2016 № 123-п «О сертификатах на приобретение технических средств реабилитации и оплату услуг по их ремонту для предоставления отдельным категориям инвалидов».

- Инвалидам, имеющих в индивидуальной программе реабилитации или абилитации рекомендации по обеспечению ТСР осуществляется выдача сертификата на приобретение ТСР на основании которого гражданин заключает договор купли-продажи с поставщиком ТСР. Центр социальных выплат перечисляет средства непосредственно поставщику ТСР в размере не более финансового обеспечения сертификата.
- 



Занятие 3

О возрастных этапах развития ребенка

3.1. Физическое и психомоторное развитие ребенка. Периоды детства. Требования к возрастному развитию детей.

- 
- **Физическое развитие** - это динамический процесс роста (увеличение длины и массы тела, отдельных частей тела и т.д.) и биологического созревания ребенка в разные периоды детства, существенный критерий оценки состояния здоровья и возрастных норм развития, особенно в период раннего детства.
 - **Возрастные периоды физического развития:**
 - от рождения до 3-летнего возраста основную роль в развитии ребенка играют гормоны щитовидной железы (тироксин и трийодтиронин). Они обеспечивают рост, развитие и дифференциацию всех тканей, особенно ЦНС
 - с 3-летнего возраста после созревания рецепторов, чувствительных к гормону роста, основной регулирующий эффект имеет соматотропный гормон;
 - период начала пубертатного развития (с 13 лет у мальчиков с 12 лет у девочек). Вследствие повышенной чувствительности к андрогенам наступает пубертатный скачок в росте.



3.2. Потребности развития ребенка и необходимость их обеспечения.



Основные потребности ребёнка: безопасность; образование; познавательные; здоровье. Отвергаемые дети неблагополучны эмоционально – и это гасит их интеллектуальную и познавательную активность; привязанность; эмоциональное развитие; идентичность; социальная адаптация; стабильные отношения в семье.

Личностные качества необходимые приемным родителям



Существует ряд исследований, свидетельствующих, что на формирование личности ребенка значительно влияют личностные качества родителей.

- 
- Эмпатичность – способность к сопереживанию, позволяет родителю правильно оценивать эмоциональные состояния ребенка и адекватно на них реагировать.
 - Открытость родителя в общении с ребенком формирует между ними неформальные доверительные отношения.

3.3. Конструктивное восприятие стресса. Стресс, дистресс, стрессоустойчивость.

«Стресс – это не то, что с нами происходит, а то, как мы к этому относимся»

Стресс – термин, дословно обозначающий давление или напряжение. Под ним понимают состояние человека, которое возникает в ответ на воздействие неблагоприятных факторов, которые принято называть **стрессорами**. Они могут быть физическими (тяжелая работа, травма) или психическими (испуг, разочарование).

- **Предстрессовое состояние** – тревога, нервное напряжение, возникающее в ситуации, когда на человека действуют стрессовые факторы. В этот период он может принять меры для предотвращения стресса.
- **Эустресс** – полезный стресс. Это может быть стресс, вызванный сильными положительными эмоциями. Также эустресс – умеренный стресс, который мобилизует резервы, заставляя эффективнее бороться с проблемой. Этот вид стресса включает в себя все реакции организма, которые обеспечивают срочную адаптацию человека к новым условиям. Он дает возможность избежать неприятной ситуации, бороться или приспособиться. Таким образом, эустресс – это механизм, обеспечивающий выживание человека.
- **Дистресс** – вредный деструктивный стресс, с которым организм справиться не в состоянии. Этот вид стресса вызывается сильными негативными эмоциями, или физическими факторами (травмы, болезни, переутомление), которые воздействуют долгое время. Дистресс подрывает силы, мешая человеку не только эффективно решить проблему, которая вызвала стресс, но и жить полноценно.
- **Эмоциональный стресс** – эмоции, сопровождающие стресс: тревога, страх, гнев, печаль. Чаще всего именно они, а не сама ситуация вызывают негативные изменения в организме.

Факторы суицидального риска среди подростков



Памятка для родителей

Профилактика суицидов у подростков.

- Во-первых, необходимо разговаривать с ребенком, задавать ему вопросы о его состоянии, вести беседы о будущем, строить планы. Эти беседы обязательно должны быть позитивными. Нужно «внушить» ребенку оптимистический настрой, вселить уверенность, показать, что он способен добиваться поставленных целей. Не обвинять ребенка в «вечно недовольном виде» и «брюзгливости», лучше показать ему позитивные стороны и ресурсы его личности. Не надо сравнивать его с другими ребятами – более успешными, бодрыми, добродушными. Эти сравнения усугубят и без того низкую самооценку подростка. Можно сравнить только подростка-сегодняшнего с подростком-вчерашним и настроить на позитивный образ подростка-завтрашнего.
- Во-вторых, заняться с ребенком новыми делами. Каждый день узнавать что-нибудь новое, делать то, что никогда раньше не делали. Внести разнообразие в обыденную жизнь. Записаться в тренажерный зал или хотя бы завести привычку делать утреннюю гимнастику, прокладывать новые прогулочные маршруты, съездить в выходные на увлекательную экскурсию, придумывать новые способы выполнения домашних обязанностей, посетить кинотеатр, выставки, сделать в доме генеральную уборку. Можно завести домашнее животное – собаку, кошку, хомяка, попугая или рыбок. Забота о незащищенном существе может мобилизовать ребенка и настроить его на позитивный лад.
- В-третьих, подростку необходимо соблюдать режим дня. Необходимо проследить за тем, чтобы он хорошо высыпался, нормально питался, достаточно времени находился на свежем воздухе, занимался подвижными видами спорта. Депрессия – психофизиологическое состояние. Необходимо поддерживать физическое состояние подростка в этот период.
- И, в-четвертых, если есть какие-то изменения в поведении подростка, которые вы не можете объяснить, необходимо обратиться за консультацией к специалисту – психологу, психотерапевту.

Спасти ребенка от одиночества можно только любовью!

<i>Если Вы слышите</i>	<i>Обязательно скажите</i>	<i>Запрещено говорить</i>
«Ненавижу всех...»	«Чувствую, что что-то происходит. Давай поговорим об этом»	«Когда я был в твоём возрасте...да ты просто несешь чушь!»
«Все безнадежно и бессмысленно»	«Чувствую, что ты подавлен. Иногда мы все так чувствуем себя. Давай обсудим, какие у нас проблемы, как их можно разрешить»	«Подумай о тех, кому хуже, чем тебе»
«Всем было бы лучше без меня!»	«Ты много значишь для меня, для нас. Меня беспокоит твоё настроение. Поговорим об этом»	«Не говори глупостей. Поговорим о другом.»
«Вы не понимаете меня!»	«Расскажи мне, что ты чувствуешь. Я действительно хочу тебя понять»	«Где уж мне тебя понять!»
«Я совершил ужасный поступок»	«Я чувствую, что ты ощущаешь вину. Давай поговорим об этом»	«И что ты теперь хочешь? Выкладывай немедленно!»
«У меня никогда ничего не получается»	«Ты сейчас ощущаешь недостаток сил. Давай обсудим, как это изменить»	«Не получается – значит, не старался!»

- 
- ***Что делать, если вы обнаружили зависимость ребенка от социальных сетей и изменение в поведении?***
 - Важным моментом в воспитании ребенка является доверие. Если контролировать каждый его шаг – это может привести к скрытности и обману со стороны подростка. Однако, нельзя оставлять его без внимания. Легкий, живой интерес родителей к ребенку поможет вовремя выявить зависимость от социальных сетей. Если во время разговора выясняется, что виртуальных друзей больше, чем реальных, то стоит обратить внимание на это. Возможно, стоит проверить, с кем общается ваш ребенок. Взрослому человеку гораздо проще определить, обманщик ли «друг», или нет. Также следует обратить внимание на количество времени, проводимое в сети, подростком. Если он становится агрессивным при просьбе выйти с социальной сети, то возможно, следует бить тревогу.
 - ***Обратиться за помощью к специалисту – это самое верное решение.***



Ребенок учится тому, что видит у себя в доме:

Родители пример ему.

Кто при жене и детях груб,

Кому язык распутства люб,

Пусть помнит, что с лихвой получит

От них все то, чему их учит...

Коль видят нас и слышат дети,

Мы за дела свои в ответе

И за слова: легко толкнуть

Детей на нехороший путь.

Держи в приличии свой дом,

Чтобы не каяться потом.

Занятие 4

"Трудное" поведение ребенка, навыки управления "трудным" поведением ребенка

Особенности полового воспитания ребенка

Типичными формами неконструктивного поведения дошкольников, как правило, являются:

- импульсивное,
- демонстративное,
- протестное,
- агрессивное,
- недисциплинированное,
- конформное,
- симптоматическое поведение.

Наказание может быть эффективным, если соблюдать следующие условия:

- Наказывать как можно реже, только в том случае, когда без наказания нельзя обойтись, когда оно явно целесообразно.
- Наказание не должно восприниматься ребенком как месть или произвол. При наложении наказания взрослый ни в коем случае не должен демонстрировать сильный гнев или раздражение. О наказании сообщается спокойным тоном; при этом особо подчеркивается, что наказываются поступок, а не личность.
- После наказания проступок, плохое поведение должно быть «предано забвению». О нем больше не напоминают точно так же, как не вспоминают и о самом наказании.
- Взрослым не следует менять стиль своего общения с ребенком, подвергнутому наказанию. Наказание не должно усугубляться бойкотом, суровыми взглядами или постоянным ворчанием.
- Необходимо остерегаться, чтобы наказания не лились целыми потоками, одно за другим. В этом случае они не приносят никакой пользы, только нервируют ребенка, весь детский коллектив.
- Наказание должно в некоторых случаях отменяться, если ребенок заявляет, что он готов в будущем исправить свое поведение, не повторять своих ошибок.
- Каждое наказание нужно строго индивидуализировать.



4.2. Что такое конфликт? Методы разрешения конфликтов. Поощрение и наказание детей

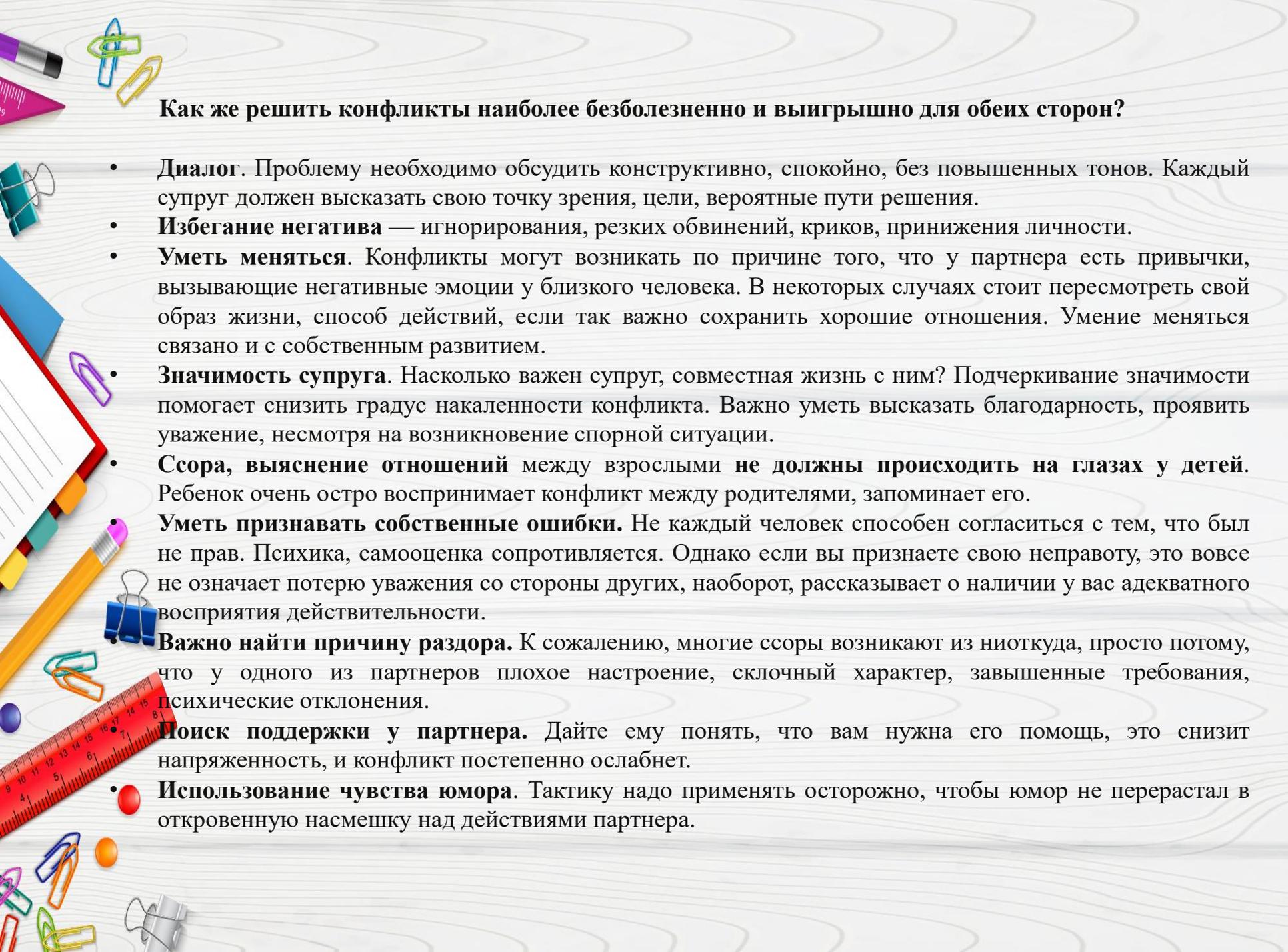
Порой родители подавляют желания подростка, и он вынужден отступить, подчиниться, затаив обиду на взрослых, порой родители уступают подростку, испытывая чувства возмущения, бессилия и обиды. Оба эти метода не лучше, хотя бы потому, что кто-то неизбежно оказывается в проигрыше. Но возможен и беспроигрышный вариант, который воплощает поиск решения, удовлетворяющего потребности обеих сторон – и родителей, и ребёнка.

Конфликтные семьи — это полнофункциональная структура. Ее члены взаимодействуют максимально близко друг к другу, проживают на одной территории.



Негативные последствия конфликтов:

- постоянное напряжение внутри семьи;
- нахождение каждого члена группы в стрессовой ситуации;
- потеря работоспособности;
- возникновение страхов, опасений за свою жизнь при явных угрозах;
- развод;
- физическая расправа;
- развитие и обострение заболеваний на фоне постоянного стресса;
- депрессии членов группы;
- вероятность суицидального поведения;
- психическая травма у ребенка, которая остается с ним на всю жизнь;
- поиск одного или обоих супругов спокойствия, любви, внимания на стороне, то есть измена.



Как же решить конфликты наиболее безболезненно и выигрышно для обеих сторон?

- **Диалог.** Проблему необходимо обсудить конструктивно, спокойно, без повышенных тонов. Каждый супруг должен высказать свою точку зрения, цели, вероятные пути решения.
- **Избегание негатива** — игнорирования, резких обвинений, криков, принижения личности.
- **Уметь меняться.** Конфликты могут возникать по причине того, что у партнера есть привычки, вызывающие негативные эмоции у близкого человека. В некоторых случаях стоит пересмотреть свой образ жизни, способ действий, если так важно сохранить хорошие отношения. Умение меняться связано и с собственным развитием.
- **Значимость супруга.** Насколько важен супруг, совместная жизнь с ним? Подчеркивание значимости помогает снизить градус накаленности конфликта. Важно уметь высказать благодарность, проявить уважение, несмотря на возникновение спорной ситуации.
- **Ссора, выяснение отношений** между взрослыми **не должны происходить на глазах у детей.** Ребенок очень остро воспринимает конфликт между родителями, запоминает его.
- **Уметь признавать собственные ошибки.** Не каждый человек способен согласиться с тем, что был не прав. Психика, самооценка сопротивляется. Однако если вы признаете свою неправоту, это вовсе не означает потерю уважения со стороны других, наоборот, рассказывает о наличии у вас адекватного восприятия действительности.
- **Важно найти причину раздора.** К сожалению, многие ссоры возникают из ниоткуда, просто потому, что у одного из партнеров плохое настроение, склочный характер, завышенные требования, психические отклонения.
- **Поиск поддержки у партнера.** Дайте ему понять, что вам нужна его помощь, это снизит напряженность, и конфликт постепенно ослабнет.
- **Использование чувства юмора.** Тактику надо применять осторожно, чтобы юмор не перерастал в откровенную насмешку над действиями партнера.



Главные правила по ведению здорового образа жизни

1. Активное движение.
2. Откажитесь от вредных привычек.
3. Правильно питайтесь.
4. Высыпайтесь.
5. Избегайте стрессовых ситуаций.
6. Закаляйтесь.
7. Следите за личной гигиеной.



5.3. Медицинские аспекты ухода за ребенком в зависимости от возраста, состояния здоровья и развития ребенка.



Медицинские аспекты ухода за ребенком в зависимости от возраста, состояния здоровья и развития ребенка – это создание безопасных условий для воспитания ребенка в доме и в обществе в зависимости от его возрастных особенностей и опыта жизни (в т.ч. в связи с воспитанием в организации для детей, оставшихся без попечения родителей, безнадзорностью в семье родителей, бродяжничеством).

Факторы, напрямую влияющие на здоровье ребенка и всецело зависящие от людей, занимающихся уходом и воспитанием этого ребенка:

- 
- правильное питание;
 - достаточные физические нагрузки;
 - максимальная продолжительность гуляния.
- 

