**Дети – наше самое обязывающее и самое ранимое наследие**

***или Ребёнок и семья***

Велика роль семьи в сохранения здоровья её членов. Здоровые отношения в семье служат гарантом ее нормального функционирования и обеспечивают физические и эмоциональные основы здоровья. Здоровье и мудрость отдельных членов семьи являются гарантом здоровья всей семьи.

Дети – наше самое обязывающее и самое ранимое наследие. Для ребенка семья– это среда, в которой складываются условия его физического, психического, эмоционального и интеллектуального развития. Как для народов, так и для семьи дети воплощают связь между прошлым и будущим, между реальностью и надеждами. Если дети это будущее в настоящем, то все, что их характеризует сегодня, представляет собой уже прогноз на будущее, и всё хорошее, что мы можем сегодня для них сделать, отзовётся тысячекратно в судьбах детей, в судьбе народа и страны в будущем.

В общих чертах это выглядит достаточно просто. *Ребёнок нуждается в любви, психологической поддержке и уважении.* Любви нужно очень много и прежде всего от матери, родителей и близких людей. Любовь должна быть очень убедительной, чтобы в душе ребёнка никогда не зародилось сомнение о том, что его любят. Для этого не нужно скупиться ни на слова любви, ни на ласку, даже для ребёнка старшего возраста. Психологическая поддержка требует формирования отношений доверия и уважения к личности. Тогда будет и откровенность, и своевременная просьба о поддержке. Ребёнок, отлучённый от матери или лишившийся её внимания и ласки, сразу теряет потенциал нормального роста. Его нервно-эндокринные механизмы переключены на страх, тревогу, ожидание, порывы к бегству или поискам убежища.

*Ребенок нуждается также в комплексе мер защиты.* Дети всегда должны находиться под ненавязчивым наблюдением взрослых. Их нужно обучать всем возможным формам безопасного поведения, приёмам доврачебной медицинской помощи и самопомощи. Сюда же можно отнести и всю систему поддержки и коррекции здоровья через систему первичной и специализированной медицинской помощи детям. Наличие или отсутствие, доступность или недоступность, эффективность или неэффективность этой системы в корне меняют отношение опасности–безопасности жизни детей в регионе или в стране в целом.

*Ребенок нуждается и в материальном обеспечении процесса роста и развития*. Это прежде всего комплекс адекватного сбалансированного питания, начиная с хорошо поставленного питания при подготовке женщины к беременности, во время беременности и кончая длительным грудным вскармливанием.

И наконец, *ребёнок нуждается в мерах по стимуляции физиологического развития*. Это и обеспечение необходимой физической нагрузки, которая способствовала бы формированию скелета, развитию мышечного каркаса, а главное, развитию сосудов, росту их просвета, развитию экономного энергообеспечения двигательной нагрузки. Нужно стимулировать слух, зрение, вестибулярный аппарат, рецепторы кожи, проприорецепторы мышц, системы генерации импульсов и их проведения в сердце и др. Главной же стимуляции развития требует совершенствующийся головной мозг. Ребёнок, лишённый ласкового общения, не может своевременно и полно овладеть членораздельной речью и формами невербального общения с другими детьми и взрослыми. Далее этот механизм стимуляции должен поддерживаться средствами воспитания, обучения, творчества, уроками социализации.

Семья всегда была и останется основной школой жизни для человека. Семья выполняет главные функции: демографическую, экономическую, педагогическую (воспитательную), санитарно-гигиеническую, валеологическую. «Семейный иммунитет» (наряду с биологическим иммунитетом) – основная социально-педагогическая сила, защитная функция от всех «социальных вредностей». Ничто не заменит семьи, никто не заменит мать и отца ребенку.

В последние десятилетия сложились теория и практика профилактической педиатрии, которая в сущности решает вопросы формирования здоровой семьи. Общие направления или этапы организации и контроля мер профилактики и ранней диагностики риска недостаточного оптимального развития и здоровья детей в семье имеют два основных уровня, которые важно выделять для управления здоровьем.

Перинатальный комплекс: здоровье предшествующих поколений (генетическое консультирование); острые и хронические заболевания, режим, питание матери и отца, создающие риск для полноценного зачатия и внутриутробного развития. Предконцепционная профилактика – главное направление в планировании семьи; мониторинг течения беременности, питания, режима жизни, физического и психического состояния беременной женщины – контроль и обеспечение оптимальности внутриутробной среды развития; мониторинг состояния риска во время родов, первичной адаптации и экспозиции новорождённого, индукция грудного вскармливания, скрининг врожденной патологии.

Постнатальный комплекс: диагностика факторов риска, исходящих от наследственности, патологии беременности и родов, среды развития; мониторинг питания кормящей матери; регулярный мониторинг питания и развития ребёнка, выявление ранних признаков их нарушений с ранней коррекцией; активная иммунизация; сотрудничество с семьёй, медицинская образованность членов семьи; обучение семьи ответственному отношению к своему здоровью.

В семейной педагогике важное место занимает пример. При проведении семейных праздников и торжеств решается одна из важнейших психологических проблем здоровья – представляется пример ощущения радости праздника. Дети, подростки и другие члены семьи должны чувствовать на празднике чувство дружбы, любви, добра, нежности. В этом же аспекте серьезен вопрос отношений детей к родителям, дедушкам, бабушкам. Иерархия семейных отношений перерастает в иерархию отношений поколений. Всем известно, какое влияние оказывает здоровье бабушек, дедушек, родителей на состояние здоровья детей. Дело не только в том, что их заболевания передаются по наследству. Важнее, что образ жизни, увеличивающий риск болезни и приводящий в итоге к заболеванию, влияет на зарождающуюся жизнь ещё задолго до того, когда проявятся первые признаки болезни у самого родителя. Осознанное желание подарить здоровье, а не только саму жизнь должно наполнять родительскую душу. Дети дают родителям полноту жизни, бессмертие родителей в потомстве. Для бабушек и дедушек развитие здорового внука или внучки – милого друга – продлевает жизнь и наполняет её смыслом и теплом.

Ещё одним аспектом мотивации к формированию здоровья в семье является преемственность определённых этических, моральных и эстетических характеристик. В семьях существуют определённые домашние нормы: ритм жизни, ритуал семьи, семейные привычки питания, профессии, отдыха. Важно в этом определить свою индивидуальную дорогу к здоровью. Вот эта потребность передать эмпирически накопленные знания выращивания, сохранения и формирования активного здоровья в семье и является основой взаимоотношений между членами семьи. Труд врача и педагога, направленный на здоровье семьи - это самый производительный труд, это созидание будущего.

Доказана состоятельность концепции сохранения, формирования и развития здоровья ребенка на каждом этапе его жизни, начиная с момента зачатия, в цепочке: «подросток – семья, ожидающая ребёнка – грудной ребёнок – дошкольник – школьник (подросток)».

Лучанинова В.Н.

Д.м.н. профессор