

**МЧС РОССИИ**

**АКАДЕМИЯ ГОСУДАРСТВЕННОЙ ПРОТИВОПОЖАРНОЙ СЛУЖБЫ**

**МИНИСТЕРСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**ПО ДЕЛАМ ГРАЖДАНСКОЙ ОБОРОНЫ, ЧРЕЗВЫЧАЙНЫМ СИТУАЦИЯМ И ЛИКВИДАЦИИ ПОСЛЕДСТВИЙ СТИХИЙНЫХ БЕДСТВИЙ**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

**ДЛЯ ОФИЦЕРОВ ВОСПИТАТЕЛЬНЫХ СТРУКТУР**

**ПО ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЯ**

Планирование семейной жизни, с учетом службы в МЧС России

**(с курсантами и слушателями Академии ГПС МЧС России)**



**отдел психологического обеспечения**

Планирование семьи

*Понятие планирование семьи появилось во второй половине XXв. и включает в себя ряд задач, направленных на охрану репродуктивного здоровья людей, достижение гармонии в браке, рождение желанных и здоровых детей.*

*Многие годы под термином планирование семьи подразумевался контроль рождаемости или же её ограничение государством.*

*Но всё же это не так, право на планирование семьи, право на свободное родительство имеет каждый человек.*

*Другими словами, планирование семьи – это один самых важных вопросов здравоохранения многих стран, потому что он тесно связан со здоровьем будущих поколений.*



*Главной задачей государства является обеспечить безопасность населению, именно поэтому указом президента России в 1994 году утверждены федеральные целевые программы «Безопасное материнство» и «Планирование семьи», направленные на обеспечение рождения здоровых и желанных детей, профилактику заболеваемости и снижение смертности детей и матерей.*

Для чего нужно планирование семейной жизни:

* *Для рождения желанных и здоровых детей.*
* *Для сохранения здоровья женщины.*
* *Для достижения гармоничных отношений в семье.*
* *Для осуществления жизненных планов.*

Для создания надежной и полноценной семьи и полноценного воспитания ребенка нужна не только биологическая, но и нравственная, социальная зрелость. Отцовство и материнство – неповторимый опыт. Привнося в этот мир новую жизнь, нельзя принимать подобное решение в спешке или подходить к нему не серьезно. Необходимо найти баланс между своими потребностями, возможностями и желанием стать родителем.

* **Необходимо «проиллюстрировать» все 4 вышеперечисленных пункта конкретными примерами из повседневной жизни, возможными негативными последствиями при их несоблюдении.**
* ***Исходя из результатов тренинговых занятий с курсантками Академии - для младших курсов наиболее актуальными являются вопросы «осуществление жизненных планов» и «достижение гармоничных отношений», а для старших – «рождение здоровых детей» и «сохранение здоровья женщины», в соответствии с аудиторией рекомендуется подробнее разобрать данные пункты.***



Специфические аспекты планирования семейной жизни, с учетом службы в системе МЧС России

Особое же внимание при планировании семейной жизни следует уделить специфическим факторам службы в системе МЧС России, влияющим на благополучие семьи. Необходимо учитывать ряд дополнительных аспектов, которым подвержены сотрудники на момент прохождения службы (получения образования), в отличие от работников или студентов гражданских ВУЗов:

* *постоянные и интенсивные физические нагрузки* (физическая подготовка, строевая подготовка, пожарно-прикладной спорт, работа в СИЗОД и т.д.);
* ***Рекомендуется привести пример возможных осложнений для матери и плода в результате попытки сдачи ПСП или иной дисциплины курсанткой, находящейся на ранних сроках беременности, когда «положение» еще визуально не очевидно для окружающих.***
* *частота стрессовых ситуаций в повседневной деятельности* (повышенная ответственность, высокие требования со стороны руководства, срочность выполнения поставленных задач, возможные выезды в зоны ЧС и т.д.);
* ***Следует подробно рассказать о негативных последствиях постоянного наличия стрессовых ситуаций на протяжении всей беременности.***
* *правовые и юридические аспекты* (отсутствие предусмотренной возможности ухода в академический отпуск в связи с беременностью и предстоящими родами; так же при возможности перевода на платную форму обучения с получением статуса «студент» у курсанта могут возникнуть дополнительные юридические и финансовые трудности; отсутствие возможности самостоятельно выбирать место службы в соответствии со своими личными и семейными интересами).
* ***Необходимо привести конкретные примеры – в случае беременности и отсутствии возможности перевода по месту службы супруга – перед молодой семьей встает сложный выбор: «бросать» службу курсантке или жить с ребенком отдельно от мужа до окончания декретного отпуска и появления возможности перевода в другой регион; при беременности на 1-2-3-4 курсах ввиду отсутствия предусмотренного академического отпуска в связи с беременностью, курсантка будет отчислена из Академии или же будет вынуждена переходить на платную форму обучения с утратой статуса «курсант».***



Основные цели планирования семейной жизни:

* *Сохранение репродуктивного здоровья.*

Под термином «репродуктивное здоровье» подразумевается не только отсутствие заболеваний репродуктивной системы, но и умственное и социальное благополучие.

* *Иметь только желанных и здоровых детей, а также иметь возможность избежать наступления нежелательной беременности.*

Именно различные методы контрацепции дают возможность регулировать рождаемость путём предупреждения нежелательной беременности, что, несомненно, значительно снижает процент материнской смертности от искусственных абортов и исключает возможность возникновения проблем со здоровьем у женщин после проведения искусственных абортов.

* *Иметь возможность регулировать интервалы между беременностями, устанавливать число детей в семье.*
* *Укрепление «института семьи».*

Создание нового поколения уверенных, цельных и ответственных взрослых. Ведь способность создавать крепкую семью, а также быть полноценными родителями – приоритетная задача общества.



Подготовка к желанной беременности:

Именно подготовка к желанной беременности считается главным моментом при планировании семьи.

Следует придерживаться ряда основных правил:

* Отказ от вредных привычек супружеской парой за два месяца до планируемой беременности (курение, алкоголь, наркотики).
* Благоприятный возраст женщины для планирования беременности от 22 до 35 лет (согласно постановлению ВОЗ).
* Соблюдать интервал между родами 2-3 года, но не более 5 лет, для возможности восстановиться женскому организму.
* В случае перенесённого инфекционного заболевания супругами зачатие возможно только лишь через два месяца после излечения от него.
* При хронических заболеваниях у женщин беременность допустима лишь при отсутствии обострений на протяжении от одного до пяти лет до планирования желанной беременности.
* Супругам, работа (или учеба) которых связана с воздействием неблагоприятных факторов на организм (в том числе постоянные физические и умственные нагрузки, стресс, работа в СИЗОД и т.д.), беременность рекомендуется только после развития стойкой адаптации к воздействию вредных факторов (после 3-5 лет), а при наступлении беременности необходимо полностью исключить воздействие вредных факторов на организм женщины.

