**Консультация «Учимся осознанному родительству»**

Основа осознанного родительства заключается в балансе: с одной стороны, родители берут на себя ответственность за своё поведение и дальнейшее развитие своего ребёнка как личности. С другой — предоставляют ему максимальную свободу действий для полной самореализации.

Этот подход — своего рода антипод авторитарного стиля, где последнее слово должно оставаться за родителями, а самое главное, чего ждут от детей — послушания. Осознанный родитель спрашивает в первую очередь с самого себя: получается ли у него стать ребёнку не «контролером», а любящим человеком, другом, и наставником, надёжной опорой?

Осознанное родительство — комплексный подход к воспитанию ребёнка, и его конечная цель — вырастить здорового и счастливого человека, который любит окружающий мир, стремится к самосовершенствованию и самореализации.

Воспитывая детей осознанно, необходимо уделять особое внимание их эмоциональному состоянию, личностным способностям, душевным переживаниям. Это, в свою очередь, помогает создать по-настоящему крепкую семью. Но чтобы стать осознанными, родителям, необходимо начать развиваться самим, научиться по-новому видеть и понимать своего ребёнка.

Как правило, родителям нужно поработать над своими убеждениями и пересмотреть сами принципы, на которых строилось взаимодействие в семье. Вот на каких основаниях держится метод осознанного родительства.

1. Важно научиться видеть и принимать внутреннюю сущность, а не обращать внимание только на его внешность и поведение. Попробуйте воспринимать ребенка на более глубинном уровне, старайтесь понять его личность, внутренний мир.

2. Научитесь меньше говорить и больше слушать. Попробуйте понять, что чувствует ребенок, когда пытается вам что-то сказать. Будьте более внимательными и чаще задавайте вопросы — так вы сможете лучше понять его точку зрения.

Этот принцип также поможет ребенку раскрепоститься: он постепенно будет учиться выражать свои мысли и чувства более свободно, а его способность к саморефлексии тоже будет расти.

3. От того, каким образом вы будете общаться со своими детьми, будет зависеть их поведение и общение с окружающим миром в будущем. Если общаться как со взрослым, проявлять к нему уважение, предоставлять возможность быть собой, то впоследствии он сможет взаимодействовать с другими с позиции взрослой, рассудительной личности, способной уважать других людей и их мнение. Этот навык может передаваться из поколения в поколение.

4. Ошибки совершают как дети, так и взрослые. Старайтесь вместо наказания помочь ребенку понять, что он сделал не так, чтобы впредь поступал иначе. Когда родитель умеет прощать, он своим примером прививает этот навык и ребенку.

Прощение — лучшая профилактика саморазрушения, ведь накопленные негативные эмоции в виде злости, раздражения, обиды могут сильно вредить личности и даже вызывать психосоматические расстройства. Чувство вины парализует волю человека, а ответственность за свои поступки укрепляет веру в себя и придает решимости.

5. Вместо того, чтобы сразу начать эмоционально реагировать на поступки ребенка, попробуйте сделать паузу и порассуждайте, как бы вы вели себя на его месте. Когда родители умеют контролировать свои эмоции, проявляют чуткость и внимание по отношению к другим, ребенок начинает им все больше доверять. В будущем, если у него возникнут проблемы, ему будет проще обратиться за помощью к родителям, зная, что его примут, выслушают и не устроят скандал.

6. Необходимо научиться справляться со своими отрицательными эмоциями не однократно, а на постоянной основе. Говорить об осознанности легко, а вот уметь совладать с собой, когда дети не слушаются и не соблюдают договоренности, бывает очень сложно. Ставьте долгосрочные цели в воспитании детей и самих себя, пытайтесь все время улучшать свои навыки взаимодействия с ребенком.

7. Бывает, что родители, выбирая что-то для ребёнка, исходят из собственных интересов. Это могут быть как мелочи в виде ежедневных покупок, так и более серьёзные вещи: выбор кружка, колледжа, профессии, партнёра. Вместо того, чтобы навязывать своё мнение, лучше следовать интересам ребёнка, помочь ему найти и развить свои способности. Так у него появится гораздо больше возможностей реализации в жизни. Поэтому поощряйте любознательность, разговаривайте о том, что нравится вашему ребенку и почему.

8. Дети во многом копируют и транслируют поведение взрослых — как желательное, так и нежелательное. Поэтому те качества, которые вы хотели бы развить в них, в первую очередь нужно воспитать в себе. Станьте хорошим примером и будьте последовательны в своих словах и поступках. К примеру, нельзя учить ребенка быть спокойным, если вы сами ведете себя эмоционально и несдержанно.

9. Дайте ребенку возможность с детства участвовать в делах семьи, давайте ему задачи по силам. Этим вы поспособствуете развитию ответственности, самостоятельности, даете ребенку возможность ощущать себя важным членом семьи. Хвалите за успехи и выполненные дела, поощряйте за помощь.

При этом не забывайте следить за своими ожиданиями по отношению к выполненным делам, избегайте завышенных требований и чрезмерной критики и опеки. Помогайте, если ребенок сам просит о помощи или совете, а в остальному дайте сделать по-своему.

10. Безопасная и спокойная обстановка в доме способна создать лишь безусловная любовь по отношению ко всем членам семьи. Ощущая такую любовь и принятие со стороны близких, ребенок будет легче переносить трудные жизненные ситуации. К тому же дети, которые растут в доброжелательной и позитивной обстановке, гораздо меньше подвержены негативному воздействию вне дома.

Безопасная семейная среда способствует более благоприятному психическому развитию детей, а проявления агрессии, недовольства, осуждения, наоборот, провоцируют развитие комплексов, фобий, неврозов, тормозят развитие их психики.

Осознанное родительство — процесс самообучения и изменений, который никогда не заканчивается. Попробуйте вместе с другими членами семьи сформулировать и создать собственные семейные правила, а время от времени меняйте и улучшайте их. Старайтесь относиться к ребенку не как к собственности, а как к отдельной индивидуальной личности. Научитесь беспристрастно оценивать свое поведение и поступки. Берите ответственность за свою жизнь, свои неудачи или достижения в свои руки. Ведь осознанные родители не закрывают глаза на свои собственные слабости а стремятся к развитию, чтобы быть хорошим примером для собственных детей.

**Подготовил:** Андреева Анна Викторовна, заведующий отделения психологической помощи гражданам

**Контактный телефон отделения психологической помощи гражданам:**

8 (34667) 2-92-91, jemchujina.oppp@yandex.ru

**При подготовке информации использованы:**

1. Ю.Б. Гиппенрейтер «Общаться с ребенком. Как?»;

2.Л.В.Петрановская «Тайная опора: привязанность в жизни ребенка».