***Жилина Наталья Владимировна,***
*старший преподаватель кафедры*
*педагогических и управленческих*
*технологий ГАОУ ДПО СО «ИРО»*

# ПРИНЦИПЫ ОСОЗНАННОГО РОДИТЕЛЬСТВА КАК ОСНОВА ВОСПИТАНИЯ В СЕМЬЕ

Как воспитать детей так, чтобы у них были здоровы тело, разум и дух? Как сохранять спокойствие в ситуациях, когда ребенок выводит вас из себя? Как принимать ребенка таким, какой он есть, и находить с ним общий язык? Рассмотрим, что такое осознанное родительство и как его применять в воспитании детей.

**Осознанное родительство означает** осознанность во всех видах взаимодействия с ребенком. Оно также подразумевает глубокую связь с ребенком и развитие его личности.

Чтобы стать осознанным в воспитании ребенка, необходимо по-новому посмотреть на его поведение и начать осознанно относиться к его потребностям. Проще говоря, необходимо увидеть ребенка таким, какой он есть, осознать его внутреннюю сущность.

При этом осознанное родительство не означает, что необходимо придерживаться каких-либо строгих правил или ни в чем не ограничивать ребенка.

Родители во всем мире утверждают, что их главная задача – правильно воспитать ребенка. Однако эксперты в области осознанного родительства говорят, что родителям еще более важно самим стать более осознанными и развить свои личностные качества. Это – путь к эффективному воспитанию детей.

Чтобы лучше понять, что представляет собой осознанное родительство, следует ознакомиться с **основными принципами** этого подхода.

На протяжении многих лет родители воспитывают детей по принципу: «Я – мама, а ты – ребенок, поэтому ты должен слушать меня, потому что так меня воспитывали».

Осознанное родительство переходит к **новым принципам** воспитания. Чтобы стать осознанным родителем, придерживайтесь следующих принципов:

1. Концентрируйтесь на долгосрочных целях. Недисциплинированность и непослушание ребенка способны вызывать у вас отрицательные эмоции. Если вы не можете с ними справляться, вы не можете быть осознанными. Секрет в том, чтобы сосредоточиться на долгосрочных целях и строить взаимоотношения с ребенком, основываясь на любви, доверии и сопереживании.
2. Больше слушайте, меньше говорите. Будьте внимательны к тому, что вам хочет сказать ребенок. Задавайте ему вопросы, чтобы понять его точку зрения. Так ребенок поймет, что его слышат и ценят.
3. Прощайте. Всем свойственно ошибаться, особенно детям. Вместо того чтобы наказывать ребенка помогите ему понять, в чем он неправ. Прощайте его – и он будет стараться не повторять своих ошибок.
4. Воспринимайте ребенка на более глубоком уровне. Научитесь видеть и принимать не только внешность и поведение ребенка, но и его внутреннюю сущность. Привносите такое восприятие во все виды вашего взаимодействия с ребенком.
5. Разберитесь с собственными проблемами. Время от времени поступки ребенка могут вызывать у вас болезненные воспоминания. Важно разобраться с ними до того, как они начнут приносить вред вам и вашему ребенку. Вы можете разобраться в себе самостоятельно или поговорив с супругом. Ваша неуверенность не должна влиять на воспитание ребенка.
6. Общайтесь вежливо. Говорите с ребенком как со взрослым – проявляйте к нему уважение и любезность. Родители – первые учителя в жизни ребенка, поэтому вам следует научить ребенка разговаривать с окружающими и отвечать им. Ребенок обязательно усвоит ваши уроки и будет применять их в будущем.

7. Создайте любящую и мирную обстановку. Ребенок одинаково воспринимает как хорошее, так и плохое. Поэтому вам нужно создать позитивную обстановку, в которой ребенок будет чувствовать себя безопасно. Такая обстановка хороша для того, чтобы он получал новые знания и исследовал окружающий мир. Любые отрицательные факторы могут навредить ребенку, вызвав у него фобии или задержки развития.
8. Ведите себя так, как вы хотите, чтобы вел себя ребенок. Дети делают так, как вы делаете, а не так, как вы ему говорите. Поэтому, прежде чем учить его чему-либо, покажите хороший пример. Будьте последовательны в своих словах и действиях. Если ваши слова не будут совпадать с действиями, это собьет ребенка с толку. Например, если вы не хотите, чтобы ребенок кричал, вам не нужно говорить ему на повышенных тонах: «Не кричи». Ребенок может возразить: «Тогда почему же ты сама на меня кричишь?»
9. Создайте повседневный распорядок дел. Когда в доме установлен распорядок, ребенок знает, что и когда нужно делать. Если ребенок сталкивается с распорядком с ранних лет, он воспринимает его как естественную часть жизни. Когда в жизни ребенка есть порядок и предсказуемость, он чувствует себя в безопасности.
10. Будьте чуткими. Прежде чем как-то реагировать на поведение ребенка, сделайте паузу и подумайте, как бы вы поступили на его месте. Так вы сможете понять его точку зрения и правильно отреагировать. Когда вы проявляете чуткость, ребенок начинает доверять вам и советоваться с вами.
11. Проявляйте к ребенку безусловную любовь. Нам всем нравится, когда нас любят, и дети – не исключение. Родительская безусловная любовь помогает им чувствовать себя уверенно и безопасно. Дети восприимчивы к эмоциям родителей, поэтому любые отрицательные эмоции могут их пугать или сбивать с толку.
12. Разделяйте домашние обязанности. Назначьте ребенку простые домашние обязанности – это позволит ему не только сформировать ответственность, но и почувствовать себя частью семьи. Не забывайте благодарить ребенка за выполненную работу и говорить, как вы цените то, что он делает.

13. Развивайте способности ребенка. У каждого ребенка есть потенциал и определенные таланты. Помогите ребенку реализовать свой потенциал. Определите его способности и помогите ему развить их. Поощряйте ребенка интересоваться различными вещами. Общайтесь с ребенком о том, что ему интересно, занимайтесь совместными делами и предлагайте свою помощь.
14. Развивайте отношения. Укрепляйте и развивайте отношения с супругом, родственниками и друзьями. Объясните ребенку необходимость иметь здоровые отношения.
15. Оставайтесь здоровыми и счастливыми. Разумеется, все родители хотят, чтобы их дети росли счастливыми и здоровыми. Для этого вам нужно самим быть счастливыми и поддерживать здоровый образ жизни. Объясните ребенку важность здоровых привычек. Вы – главные люди в жизни своих детей, поэтому вам следует заботиться о собственном физическом и психическом здоровье.

Для осознанного родительства важно не только придерживаться данных принципов, но и избегать определенных ошибок.

**Ошибки, которые допускают родители**

1. Не относитесь к ребенку как к своей собственности. Вы просто помогаете ему расти и раскрывать свой потенциал. Вам необходимо помочь в этом ребенку и понять его потребности, которые с возрастом меняются.

2. Не торопитесь. Воспитание детей требует от родителей терпения. Не принимайте поспешных решений. Вам необходимо время, чтобы понять точку зрения ребенка, и только после этого следует делать выводы. Ваше терпение помогает детям доверять вам и полагаться на вас.

3. Не проецируйте свои личные цели на ребенка. Ребенок не обязан достигать того, чего вы сами когда-то не достигли. У ребенка будут свои цели и стремления. Позвольте ребенку установить их и помогите ему в этом.

4. Не устанавливайте для ребенка слишком много ограничений: если на все его просьбы вы отвечаете «нет», он перестанет спрашивать вас, потому что наперед будет знать все ответы.

5. Не проявляйте эмоциональных реакций на поведение ребенка. Чаще всего родители эмоционально реагируют на плохое поведение ребенка. Более зрелой реакцией является разговор с ребенком. Прежде чем резко отреагировать на поведение ребенка, остановитесь и найдите более эффективный способ. Разговор поможет вам понять причины поведения ребенка и придумать способ более эффективного поведения.

6. Не будьте слишком строгими и жесткими с ребенком. Устанавливайте правила, но предусмотрите условия, при которых они могут быть смягчены.

Кричать на ребенка или навязывать ему свою точку зрения легко. Гораздо сложнее проявлять зрелость в воспитании ребенка: ценить его мнение и уважать его взгляды.

**Метод осознанного родительства** предлагает несколько практических советов, как его применять.

1. Будьте разумны в своих ожиданиях. Когда ваши ожидания от ребенка завышены, вы оказываете на него давление, чтобы он им соответствовал. Позвольте ребенку развиваться естественным образом и ставьте перед ним цели, соответствующие его возрасту.

2. Относитесь к ребенку серьезно. Не критикуйте его и не насмехайтесь над его действиями или мнениями. Это плохо влияет на его уверенность в себе. Ребенок может перестать делиться с вами своими мыслями. Вместо этого внимательно слушайте, что говорит ребенок, и высказывайте свое мнение по этому поводу.

3. Не вмешивайтесь. Родители часто испытывают соблазн вмешаться в жизнь своего ребенка. Но это отталкивает ребенка от вас. Вмешиваться в жизнь ребенка нужно только в случае крайней необходимости, в остальных случаях следует давать ему достаточно пространства в соответствии с его возрастом. Дайте ребенку возможность самостоятельно принимать решения и подсказывайте ему в случае необходимости.

4. Регулируйте свои эмоции. Когда ребенок не слушается вас, легко рассердиться или расстроиться. Но лучше сохранять спокойствие и оставаться добрым в любой ситуации.

5. Практикуйте медитацию и релаксацию. Медитация поможет вам наладить связь со своим внутренним «я» и со своими чувствами. Когда ваше сознание свободно, вы становитесь терпеливыми и доброжелательными, и это помогает вам находить общий язык с ребенком.

Осознанное родительство меняет наши представления о воспитании ребенка. И это хорошо, ведь благодаря детям мы и сами становимся лучше. Осознанное родительство помогает вам создать идеальную среду для физического, умственного и духовного развития детей в семье.

**Особенности воспитания в семье**

Семейное воспитание – одна из основ семейного и государственного благополучия. Значение развития семейного воспитания в создании условий для формирования устойчиво благополучной семьи, основанной на духовно-нравственных традициях российского народа, адаптированной к современным условиям, обеспечивающей всестороннее развитие, образование и воспитание детей. Это система воспитания и образования детей, складывающаяся в условиях конкретной семьи силами родителей и родственников, которая предусматривает тесное духовно-нравственное взаимодействие взрослых и детей.

«Семейство – семья – совокупность близких родственников, живущих вместе, родители с детьми» (словарь В. И. Даля). Семья является не просто первичным и важнейшим институтом социализации человека, но и местом, где наиболее открыто транслируются результаты этой социализации. Семья – это и общий дом, и совместные дела, и теплые добрые отношения между родными людьми. Семья – это такое образование, которое “охватывает” человека целиком во всех его проявлениях.

Задачи семьи в отношении детей:

– создать максимальные условия для роста и развития ребенка;

– стать социально-экономической и психологической защитой ребенка;

– передать опыт создания и сохранения семьи, воспитания в ней детей и отношения к старшим;

– научить детей полезным прикладным навыкам и умениям, направленным на самообслуживание и помощь близким;

– воспитать чувство собственного достоинства, ценности собственного “я”.

Первое, что характеризует семью как фактор воспитания, - это ее воспитательная среда, в которой естественно организуется жизнь и деятельность ребенка. Известно, что человек уже с младенческого возраста развивается как существо социальное, для которого среда является не только условием, но и источником развития. Взаимодействие ребенка со средой, и прежде всего с социальной средой, микросредой, усвоение им «созданной человечеством культурой» (А.Н. Леонтьев) играют первостепенную роль в его психическом развитии, становлении его личности. Семейная среда, будучи для ребенка первой культурной нишей, многогранна, она включает в себя предметно-пространственное, социально-поведенческое, событийное, информационное окружение ребенка.

Вся жизнь семьи складывается из множества социальных ситуаций: прощание на ночь и приветствие друг друга по утрам, расставание перед уходом на работу, в школу, детский сад, сборы на прогулку и т.д. Умение родителей придать целевую направленность той или иной социальной ситуации превращает ее в педагогическую ситуацию, когда фактором воспитания становится буквально все: интерьер помещения, расположение предметов, отношение к ним, события семейной жизни, формы взаимоотношений и способы общения, традиции и обычаи и многое другое. Таким образом, продуманная воспитательная среда, очеловеченная домашняя среда -это богатейшая пища для развития чувств, мыслей, поведения ребенка.

Особенность воспитательной деятельности семьи - в ее непреднамеренности, естественной включенности в жизнедеятельность этой малой психолого-социальной группы. Специальные воспитательные «мероприятия», направленные на развитие, коррекцию каких-либо свойств, качеств личности ребенка, в современной семье занимают незначительное место, хотя в домашнем воспитании утвердились определенные требования, запреты, наказания и поощрения. И тем не менее в каждый момент жизни вплетаются те или иные воздействия взрослых воспитывающего или обучающего характера. Чем младше ребенок, тем органичнее сочетаются процессы ухода, присмотра, обучения и воспитания. Это дает, как правило, хороший эффект в силу того, что родители (другие члены семьи) чувствуют настроение ребенка, знают его возможности, видят тенденции развития. Другими словами, домашнее воспитание сугубо индивидуально, конкретно, персонализировано; благодаря этому оно благоприятно для инициирования активности ребенка. А активность самого ребенка, реализуясь в той или иной деятельности, - основа формирования социально-психологических новообразований в структуре его личности, ведь специфически человеческие свойства и качества развиваются лишь в процессе взаимодействия ребенка

**Принципы семейного воспитания детей:**

– гуманность и милосердие к растущему человеку;

– вовлечение детей в жизнедеятельность семьи как её равноправных членов;

– открытость и доверительность отношений с детьми;

– оптимистичность взаимоотношений в семье;
– последовательность и разумность родителей в своих требованиях;
– оказание посильной помощи ребёнку;
– готовность к диалогу с ребёнком и членами семьи;
– дети должны расти и воспитываться в атмосфере доброжелательности и любви;
– родители должны понять и принять своего ребёнка таким, каков он есть;
– воспитательные воздействия должны строиться с учетом возрастных, половых и индивидуальных особенностей;
– диалектическое единство искреннего, глубокого уважения к личности и высокой требовательности;
– личность самих родителей – идеальная модель для подражания детей;
– воспитание должно строиться с опорой на положительное в растущем человеке;
– все виды деятельности, организуемые в семье, должны быть построены на игре, взаимопонимании, диалоге;
– оптимизм и мажорный лад;
– основа стиля и тона общения с детьми в семье;
– целенаправленность, научность, гуманизм, уважение к личности ребёнка,
планомерность, последовательность, непрерывность, комплексность и систематичность, согласованность в воспитании.

*На основании принципов семейного воспитания происходит выбор методов.*

Данный выбор в первую очередь зависит от общей культуры родителей, их жизненного опыта, психолого-педагогической подготовки и способов организации жизнедеятельности. Использование тех или иных методов воспитания детей в семье также зависит от:
– от целей и задач воспитания, которые ставят перед собой родители;
– отношения в семье и образа жизни;
– числа детей в семье;
– родственных связей и чувств родителей, других членов семьи, которые часто
склонны идеализировать возможности детей, преувеличивать их способности,
достоинства, воспитанность;
– личностных качеств отца, матери, других членов семьи, их духовных и моральных
ценностей и ориентиров;
– опыта родителей и их практических умений при реализации комплекса
воспитательных методов с учетом возраста и психофизиологических особенностей детей.