



## Осознанное родительство: от теории к практике

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? Если вы ищете ответы на эти вопросы, вам может помочь осознанное родительство. Понять, что такое осознанность, несложно, гораздо сложнее применять ее на практике. Рассмотрим, что такое осознанное родительство и как его применять в воспитании детей.

### Что такое осознанное родительство?

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*.

### Принципы осознанного родительства:

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 правил**:

1. Концентрируйтесь на долгосрочных целях. Недисциплинированность и непослушание ребенка способны вызывать у вас отрицательные эмоции. Если вы

не можете с ними справиться, 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. Привнесите 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.

### **Советы по осознанному воспитанию**

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 ваши 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.