

Консультация на тему: Осознанное родительство

Подготовила: Пашина А.С. – педагог-психолог

Памятка

Осознанное родительство включает себя:

- 1) Активную жизненную позицию, постоянное саморазвитие, ответственность за свою жизнь, ЗОЖ;
 - 2) Бережное отношение к семье и своей роли в ней;
 - 3) Осознанное зачатие и подготовку к нему;
 - 4) Здоровую и счастливую беременность;
 - 5) Подготовку к родам, отношение к ним как к чуду, и при этом как к абсолютно естественному процессу. Получение необходимых знаний, установок, эмоций;
 - 6) Роды в спокойной и защищённой обстановке, вероятнее всего, не в роддоме;
 - 8) Осознанный подход к физическому уходу и развитию ребёнка — от прививок, кормления, «высаживания» на горшок до закаливания, плавания с рождения, физических игр и частого пребывания на свежем воздухе;
 - 9) Активное влияние на пространство, в котором живёт ребёнок — экология, круг общения, информационная среда и т.д. и т.п.;
 - 10) Осознанный подход к обучению и воспитанию : собственный пример, выбор видов обучения (точно ли нужно отдавать ребёнка в школу, какие предметы и как изучать и т.д.);
 - 11) Общение внутри семьи, традиции, доверие, искренний интерес родителей и детей друг к другу;
 - 11) Ещё важный момент: цель осознанного родительства — не создание тепличных условий и постоянное оберегание детей от реалий жизни. А именно гармоничное развитие, предоставление всей информации и т.п.
- В общем, результат осознанного родительства — осознанный ребёнок, человек, полноценная и разносторонняя личность.

КАК ФОРМИРУЕТСЯ НАША ЛИЧНОСТЬ

- Если ребенок окружён критикой он учится ненавидеть.
Если ребенок окружён враждой он учится агрессивности.
Если ребенка окружён насмешками он становится замкнутым.
Если ребенок живет в упреках, он учится жить с чувством вины.
Если ребенок живет в терпимости, он учится принимать других.
Если ребенка подбадривают, он учится верить в себя.
Если ребенка хвалят, он учится быть справедливым.
Если ребенок растет в безопасности, он учится верить в людей.
Если ребенка поддерживают, он учится ценить себя.

Если ребенок растет в атмосфере понимания и дружелюбия он учится находить любовь в этом мире.

РОДИТЕЛЬСКИЕ ЗАПОВЕДИ

1. Доверяйте своему ребёнку, даже если вы очень боитесь за него. Помните - если вы думаете о нём плохо, то всегда будет оправдывать ваши ожидания.
2. Всегда своим детям говорите правду. Дети всегда чувствуют ложь и делают для себя вывод: если можно родителем, значит можно и мне.
3. Стараетесь быть примером для ребенка. Неважно, что вы говорите – важно как вы себя ведёте. Если вы не заправляете постель с утра, то бесполезно требовать этого от ребёнка. Если вы курите, то не ждите, что ваш ребёнок будет вести здоровый образ жизни только потому, что вы ему сказали.
4. Уважаете ребенка как личность, имеющую право на свою точку зрения. Выслушивайте его мнение и никогда не употребляйте выражения типа: «Маленький, а вякает!», «Ты что – самый умный здесь, да?»
5. Советуйтесь с ребенком. Вы не обязаны следовать его советам, но знать его мнение по касающимся его вопросам вам необходимо.
6. Учите правильно оценивать свои поступки и поступки других детей. Важно оценивать не человека, а именно поступок! Т.е. не «Коля плохой», а «Коля поступил плохо».
7. Не ставите целью добиться полного послушания с первого слова, даете возможность убедиться ребенку, в чем он прав или не прав.
8. Знаете друзей своего ребенка и приглашаете их в дом.
9. Вечером всей семьей обсуждаете, как прошел день.

КАК НАДО ЛЮБИТЬ РЕБЕНКА

1. Дети должны быть для Вас, прежде всего, не потенциальными спортсменами, музыкантами или интеллектуалами - они должны быть просто детьми.
2. Если мы будем их любить независимо от того, плохо или хорошо они себя ведут, то дети скорее избавятся от раздражающих нас, их привычек и выходов.
3. Если мы будем любить их только тогда, когда ими довольны, это вызовет в них неуверенность, станет тормозом в их развитии.
4. Если наша любовь будет безоговорочной, безусловной, наши дети будут избавлены от внутриличностного конфликта, научатся самокритичности.
5. Если мы не научимся радоваться детским успехам, дети утвердятся в мысли, что стараться бесполезно: требовательным родителям всегда надо больше, чем ребенок может.
6. Для установления взаимосвязи с детьми, чтобы найти с ними общий язык, почаще смотрите детям в глаза! Пусть ваш взгляд будет открытым и любящим.
7. Для ребенка важен физический контакт. Не обязательно целовать и обнимать ребенка - достаточно дотронуться до его руки, похлопать по плечу, взъерошить

волосы - ваше прикосновение делает его уверенней в себе. Особенно важен такой контакт, когда ему грустно.

8. Важно не количество времени, проведенное с ребенком, а качество общения. Надо уметь вдуматься в то, что ребенок хочет, вслушаться в его слова.

ПРАВИЛА ЭФФЕКТИВНОГО ОБЩЕНИЯ

Правило 1. Активное слушание

Слушая ребенка дайте ему понять и прочувствовать, что вы понимаете его состояние, чувства, связанные с тем событием, о котором он вам, рассказывает. Для этого выслушайте ребенка, а затем своими словами повторите то, что он вам рассказал. Вы убьете сразу трех зайцев:

- ребенок убедится, что вы его слышите;
- ребенок сможет услышать самого себя как бы со стороны и лучше осознать свои чувства;
- ребенок убедится, что вы его поняли правильно.

Поглощенный проблемой или чем-то еще расстроенный, обычно теряет ощущение перспективы. Внимательно слушая, мы помогаем ребенку разобраться в вопросе "переварить" проблему.

Правило 2. Приём подстройка.

Слушая ребенка, следите за его мимикой и жестами, анализируйте их. Попробуйте подстроиться под него, повторяя его жесты и мимику. Иногда дети уверяют нас, что у них все в порядке, но дрожащий подбородок или блестящие глаза говорят совсем о другом. Когда слова и мимика не совпадают, всегда отдавайте предпочтение мимике, выражению лица, позе, жестам, тону голоса.

Правило 3.

Поддерживайте и подбадривайте ребенка без слов. Улыбнитесь , обнимите, подмигните , потрепите по плечу, кивайте головой, смотрите в глаза, возьмите за руку.

Правило 4.

Поощряя ребенка, поддерживайте разговор, демонстрируйте вашу заинтересованность в том, что он вам рассказывает. Например, спросите «А что было дальше?» или «Расскажи мне об этом...»

Памятка родителю от ребёнка

- Не балуйте меня, вы меня этим портите. Я очень хорошо знаю, что не обязательно предоставлять мне всё, что я запрашиваю.
- Не бойтесь быть твердым со мной. Я предпочитаю именно такой подход. Это позволяет определить мне своё место.

- Не полагайтесь на силу в отношениях со мной. Это приучит меня к тому, что считаться нужно только с силой. Я откликнусь с большей готовностью на ваши инициативы.
- Не будьте непоследовательными. Это сбивает меня с толку и заставляет упорнее пытаться во всех случаях оставить последнее слово за собой.
- Не расстраивайтесь слишком сильно, когда я говорю "Я вас ненавижу". Я не имею это в виду. Я просто хочу, чтобы вы пожалели о том, что вы сделали мне.
- Не заставляйте меня чувствовать младше, чем я есть на самом деле. Я отыграюсь на вас за это, став "плаксой" и "нытиком".
- Не делайте для меня и за меня того, что я в состоянии сделать за себя сам. Я могу продолжать использовать вас в качестве прислуги.
- Не заставляйте меня чувствовать, что мои поступки - смертный грех. Я должен научиться делать ошибки, не ощущая, что я ни на что не годен.
- Не придирайтесь ко мне и не ворчите на меня. Если вы будете это делать, я буду вынужден защищаться, притворяясь глухим.
- Не требуйте от меня объяснений, зачем я это сделал. Я иногда и сам не знаю, почему поступаю так, а не иначе.
- Не подвергайте большому испытанию мою честность. Будучи запуган, я легко превращаюсь в лжеца.
- Не защищайте меня от последствий собственных ошибок. Я учусь на собственном опыте.
- Не обращайтесь слишком много внимания на мои маленькие хвори. Я могу научиться получать удовольствие от плохого самочувствия, если это привлекает ко мне так много внимания.
- Не пытайтесь от меня отделаться, когда я задаю откровенные вопросы. Если вы не будете на них отвечать, вы увидите, что я перестану задавать вопросы вообще, и буду искать информацию где-то на стороне.
- Никогда даже не намекайте, что вы совершенны и непогрешимы. Это даёт мне ощущение тщетности попыток сравняться с вами.
- Не беспокойтесь, что мы проводим вместе слишком мало времени. Значение имеет то, как мы его проводим.
- Пусть мои страхи и опасения не вызывают у вас беспокойства. Иначе я буду бояться ещё больше. Покажите мне, что такое мужество.
- Не забывайте то, что я не могу успешно развиваться без понимания и одобрения, но похвала, когда она заслужена, иногда всё же забывается. А нагоняй, кажется, никогда.
- Относитесь ко мне так же, как вы относитесь к своим друзьям. Тогда я тоже стану вашим другом. Запомните, что я учусь больше подражая примерам, а не подвергаясь критике.
- И, кроме того, я вас так сильно люблю, пожалуйста, ответьте мне любовью!

Родители запомните НЕЛЬЗЯ:

- Рассчитывать на то, что ваш ребенок будет самым лучшим и способным. Он не хуже и не лучше, он другой, особенный.
- Относится к ребенку, как к сбербанку, куда родители выгодно вкладывают свою любовь и заботу, а потом получают ее с процентами обратно
- Ждать от ребенка благодарности за то, что вы его родители и выкормили, он вас об этом не просил.
- Использовать ребенка как средство для достижения пусть самых благородных, но своих целей.
- Рассчитывать на то, что ваш ребенок унаследует ваши интересы и взгляды на жизнь (увы, они генетически не закладываются).
- Перекалывать ответственность за воспитание на учителей, бабушек, дедушек, книжки.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ РЕБЕНОК УПРЯМИТСЯ?

1. Не придавайте большого значения упрямству. Примите к сведению этот приступ, но не очень волнуйтесь за ребенка.
2. Оставайтесь во время приступа упрямства рядом с ребенком и дайте ему почувствовать, что понимаете, как он страдает.
3. Не пытайтесь в это время что-либо внушать вашему ребенку. Ругать в такой ситуации не имеет смысла. Он сильно возбужден и не может вас понять.
4. Будьте в поведении с ребенком настойчивы. Если вы сказали «нет», оставайтесь и дальше при этом мнении.

КАКИЕ УСИЛИЯ ТРЕБУЮТСЯ ОТ РОДИТЕЛЕЙ УПРЯМЫХ ДЕТЕЙ?

1. Надо изменить свое отношение к ребенку, отказаться от привычной позиции: «Всегда прав взрослый».
2. Необходимо научиться относиться к ребенку не как к полностью зависимому и подчиненному существу, а как к человеку, имеющему определенные права и собственное мнение, которое заслуживает уважение.
3. Можно попробовать договориться с ребенком, пойти иногда на компромисс, но действовать надо не свысока, а на равных.

ЧТОБЫ РЕБЕНОК РОС ТРУДОЛЮБИВЫМ...

Чтобы ребенок рос трудолюбивым, нужно:

1. Дать ребенку постоянное поручение, за которое он должен нести ответственность в семье.
2. Научить его правильно выполнять поручение, терпеливо разьяснять, советовать, показывать, помогать ему в работе.

3. Добиваться того, чтобы ребенок начатое дело доводил до конца.
4. Вызывать у ребенка чувство удовлетворения, дать ему почувствовать радость труда, успеха в работе.
5. Внимательно оценивать его работу, поощрять за старание.
6. Рассказать ребенку о своей работе и товарищах по работе.
7. Не наказывать ребенка за плохую или неправильно сделанную работу. Дать ему возможность самому исправить допущенные просчеты и ошибки.

Как правило, сами родители внушают ребенку все негативные качества, убеждая его в том, что он глупый, упрямый, злой, вредный, агрессивный, безжалостный и... Вспомните поговорку: «Скажи человеку сто раз, что он свинья, — на сто первый он хрюкнет». Найдите в себе причины поведения вашего ребенка. Может быть, вы сами были такими или остаетесь до сих пор со своими родителями, а ребенок просто копирует вас.

4 ТИПА ВОСПИТАНИЯ

Существует несколько глобальных типов мировоззрения людей.

Маленький ребенок не может оценить сам себя. Он оценивает себя так, как оценивают его взрослые. То есть - пока мы не начали соображать самостоятельно, мы думаем о себе то, что нам сказали. Разумеется, тень этих первых наших эпитетов, преследует нас всю жизнь. "Ты умничка. Ты самостоятельный. Ты мой помощник. Спасибо, что сделал это." - это одна направляющая группа. "Вот балбес. Уйди отсюда. Бестолковый. Вообще ничего не понимаешь, что ли? Да он у нас туповатый." - это другая направляющая группа. (До пяти лет я думал, что меня зовут Заткнись).

В комбинации с нашим, родительским, отношением к миру, получается примерно четыре типа мировосприятия.

1) Мировоззрение номер один - **Я плохой и мир плохой.**

Во взрослом состоянии проявляется в том, что самооценка очень низкая, веры в свои силы нет и не предвидится, я - неудачник, и ничего у меня не получится никогда. Мир враждебен. Люди - козлы. Хотят мне зла. А если не хотят мне зла - то значит им на меня наплевать. Все, что происходит в мире - плохо.

Что нам надо сделать, чтобы наш ребенок вырос таким? - спросите вы. Отвечу. Много не надо. Надо - лишить его инициативы во всем (давай я сама сделаю, ты все равно не сможешь). Надо - наказывать его за проступки. Всяко наказывать. Не разговаривать. Шлепнуть по губам. Обозвать. Обидеться. Игнорировать. Почаще употреблять "сам виноват". Сравнивать с другими детьми, которые лучше его. Не давать направляющих в хорошую сторону маячков. (Если ты сделаешь так - ты плохой. Если ты сделаешь по-другому - ты плохой. И так - тоже плохой. Будь хорошей деточкой, действуй!). Ну, разумеется, винить в своих неудачах других

при ребенке - тоже желательно. Сваливать то на папу, то на братика, то на БабуГалю. Ныть. Ныть. Ныть. Бить - тоже можно. Но не обязательно.

2) Мировоззрение номер два. **Я плохой, а мир хороший.** Для взрослого человека с таким мировоззрением мир - прекрасен. В нем живут чудные талантливые люди. Им все удастся. Земля вертится для них. Они могут найти работу, они здоровы, у них семьи, любовь, счастье. Но не у меня. Я - отброс общества. Я никуда не гоюсь. Жизнь меня наказывает за то, что я сделал, делаю и буду делать. Мне не видать везения. Я виноват. Я сам виноват во всем.

Что вы можете сделать для своего ребеночка, чтобы он вырос таким? Тоже много не надо. Тактика поведения такая же, как в предыдущем пункте. Но при этом восторгаться миром. Другими детьми. Другими семьями. Чужими успехами. Но не забывайте напоминать ему, что сам-то он, конечно, ничтожество. Дебил (или глупенький, если вы добренький родитель). Грубиян и сволочь. Ничего из себя не представляет. А вот Петенька.. Машенька... Они все смогут в жизни. Да и Мария Михайловна права - она женщина умная, и тоже говорит, что ты недоумок.

3) Мировоззрение номер три. **Я хороший, мир плохой.**

Для взрослого человека это мировосприятие выглядит так. Я - талант. Я дарование. Я все могу. Я молодец и самый лучший в мире. Ну, если не самый лучший, то в десятке и нии.... Как только я встану с дивана - мир содрогнется от моих талантов. Я бы добился всего, но вот мир... он недооценивает меня, относится ко мне несправедливо. Люди высокомерны без оснований, злы или агрессивны. Они не дают мне пробиться (куда ж я пробьюсь, если кругом протеже, лучшие места любимчикам и родственникам). Сколько бы я не работал - они своруют больше. А кто не пробился к кормушке - все козлы. Быдло. Охлос лоховидный.

Как воспитать такое? ну, в принципе, тоже не сложно. Хвалить, хвалить, хвалить. Любой успех принимать, как свершение. Ты моя сусенька-пусенька. Умничка. Солнышко. Сладусик. Что, Петька ударил? Ах он негодяй! МарьИванна двойку поставила? Да она сама дура, умные люди в учителя не идут! Ой, как миленько ты какашечками стеночку испачкал! Папа ругался? Ну мы с папой разберемся, я ему покажу, как хороших мальчиков ругать! Машенька говорит, что ты козел и дурак? Да что она понимает в настоящих мужчинах, лахудра этакая?

4) Мировоззрение номер четыре. **Я хороший и мир хороший.**

Я - человек с чувством собственного достоинства. Я все могу. Я способен многое сделать и еще большему научиться. Я могу и хочу делать то, что приближат меня к цели. Я могу помочь другим и с удовольствием помогу. Мир справедлив и дружелюбен и отвечает мне тем, чем я его приветствую. Жизнь прекрасна и удивительна. Да, случается в жизни всякое. Но это всякое - проходит. Есть что-то,

что не меняется. Но и это не страшно. Люди меня ценят. И я их ценю. Моя личность и личность другого человека достойны уважения и любви (не моей, так хоть чьей-нибудь). Упал? Встану. Со всяким бывает...

Воспитать такого человека, как вы уже догадались, тоже просто. Тактика: ты хороший. Ты хороший не за свои поступки или проступки, а просто потому что ты родился на свет. Я всегда смогу защитить тебя. Задача родителей - обеспечить максимальную безопасность жизнедеятельности малышу (заглушить, например, розетки, а не лупцевать его за то, что он в эти розетки проволоку сует). Поступки, достойные поощрения - всегда поощрять (от п.3 отличается тем, что поощрение должно быть адекватным поступку. Руки помыл - молодец. Первое место в олимпиаде занял - семейно отметим. Суп не разлил - о как здорово у тебя получается суп есть!). О последствиях тех или иных действий - предупреждать. Причем предупреждать правдиво: лезешь на стул, поставленный на другой стул - упадешь! Лезешь на стол с горячими кастрюлями - обожжешься. Трусы задом наперед надел - попе будет неудобно. Лучшим способом реакции на поступок, который ребенок совершил неожиданно и не слишком удачно - игнор. Любые обзывательства и сквернословие - игнор. Пока ребенок маленький - он то и дело проверяет мир на способы реагирования. Вот за это меня похвалили (засмеялись, улыбнулись, обрадовались, показали интонацией что это круто) - это можно повторить. А вот это, почему-то, сколько ни повторяй, никакой реакции не вызывает. Ну еще и сказали потом, что так делать нехорошо -а значит это я повторять больше не буду. Родители - источник надежности и безопасности.



balabaqsha_balapan

...



Статистика

Продвигать публикацию

♡ 17 💬 ↻ ▼ 2

