Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
детский сад № 16

Папка – передвижка для родителей
«Осознанное родительство»

Подготовила старший воспитатель:

Колотухина О.В.

Уважаемые родители! Эта папка - передвижка поможет вам понять, что такое осознанное родительство, и подскажет практические шаги, как сделать отношения с ребёнком более тёплыми и доверительными.

Что такое осознанное родительство?

Осознанное родительство — это умение быть рядом с ребёнком не только физически, но и эмоционально: замечать его чувства и потребности, реагировать на них с теплом и пониманием, учитывать особенности его темперамента и возрастные возможности.

Это не про «идеальных родителей». Это про осознанный выбор каждый день: остановиться, посмотреть на ребёнка, услышать его — и ответить так, чтобы он чувствовал себя важным и любимым.

Почему это важно для дошкольника?

В возрасте 3–7 лет закладываются основы:

- самооценки («я хороший», «меня принимают»);
- доверия к миру и близким;
- быть самостоятельным и проявлять инициативу;
- умения выражать чувства и справляться с ними;
- любознательности и уверенности в себе.

Ребёнок, которого внимательно слушают и понимают, учится понимать себя и других. Именно ваша отзывчивость — фундамент его эмоционального благополучия.

Основные принципы осознанного родительства

1. Слушайте, а не только говорите.

Когда ребёнок что-то рассказывает, отложите телефон, присядьте на его уровень, посмотрите в глаза. Даже если история кажется пустяковой — для него она важна.

2. Замечайте чувства, а не только поведение.

Вместо «Не реви!» попробуйте: «Ты расстроился, потому что башня упала. Это обидно». Названное чувство помогает ребёнку успокоиться и понять себя.

3. Принимайте ребёнка таким, какой он есть.

Сравнения с другими детьми («А вот Петя уже читает!») ранят. Сравнивайте ребёнка только с ним самим вчерашним.

4. Будьте предсказуемы.

Режим дня, ритуалы (обнимашки перед сном, чтение книжки), спокойная реакция на ошибки — это основа ощущения безопасности.

5. Играйте вместе.

Совместная игра — лучший способ «побыть с ребёнком». Дайте ему ведущую роль: пусть он придумывает правила.

6. Ошибаться можно — и вам, и ему.

Если сорвались — искренне извинитесь: «Прости, я накричала, потому что устала. Ты не виноват». Это учит ребёнка ответственности и показывает, что отношения можно восстанавливать.

7. Давайте возможность проявлять самостоятельность и поддерживайте его инициативу.

Поддержите его стремление быть самостоятельным, определите круг обязанностей: убирать за собой игрушки, складывать свою одежду, помогать убирать посуду со стола или сервировать стол.

Практические приёмы на каждый день

• «10 минут только для тебя» — ежедневно уделяйте ребёнку 10–15 минут без гаджетов и домашних дел: только он и вы.

• «Активное слушание» — пересказывайте своими словами, что услышали: «Ты хочешь сказать, что Миша тебя толкнул и тебе было обидно?»

• «Я-сообщения» вместо обвинений: «Я расстраиваюсь, когда игрушки разбросаны» вместо «Ты всегда всё разбрасываешь!»

• Вопросы вместо оценок: «Как ты думаешь, что можно сделать?» — это развивает самостоятельность.

• «Дневник наблюдений» — раз в неделю отмечайте, что нового вы заметили в ребёнке: что ему нравится, чего он боится, чему радуется.

Что мешает осознанному родительству?

• Усталость и стресс. Взрослый «на пределе» не может быть чутким. Заботьтесь и о себе: сон, отдых, поддержка близких — это не роскошь, а необходимость.

• Спешка. В суете легко пропустить детские сигналы. Иногда достаточно замедлиться на минуту.

• Ожидания «удобного» ребёнка. Дети не обязаны быть удобными — они учатся жить.

• Собственный детский опыт. Если вас в детстве не слушали, бывает трудно слушать своего ребёнка. Это можно осознать и постепенно менять.

Когда стоит обратиться за помощью?

Если вы чувствуете, что постоянно срываетесь, не справляетесь с эмоциями, ребёнок замкнут или агрессивен, или вам просто тяжело — это нормально искать поддержку у психолога. Обращение за помощью — проявление силы и заботы, а не слабости.

И напоследок…

Осознанное родительство — это не идеальность, а присутствие. Не бывает родителей, которые всё делают правильно. Бывают родители, которые стараются быть рядом, замечать, слышать и любить.

Ваш ребёнок не нуждается в идеальном родителе. Ему нужны вы — внимательный, живой, настоящий.

Берегите себя и своих детей. Каждый день, проведённый с вниманием, — это вклад в будущее вашего ребёнка.