



## Осознанное родительство

всё о мамах, папах и малышах

### ЧТО ТАКОЕ ОСОЗНАННОЕ РОДИТЕЛЬСТВО?

В жизни большинства людей очень много значат отношения. А естественный этап отношений – появление детей. Если прожить его правильно, удачно, он может потрясающе сблизить мужчину и женщину, развить их отношения, вывести на новый уровень.

### ПОЧЕМУ ВАЖНО УЧИТЬСЯ БЫТЬ РОДИТЕЛЯМИ?

Несмотря на то, что быть родителями – естественно, успешное родительство – не то, что возникает само собой. Конечно, дети получаются и как бы «случайно», даже у тех, кто ничего специально для этого не делает, даже не хочет их. И тем более не работает над собой. Но будут ли здоровы, счастливы и успешны эти дети, будут ли счастливы их родители – большой вопрос. Скорее всего, как повезет.

### ЧТО ТАКОЕ – ПРАВИЛЬНО?

В первую очередь это значит – осознанно. Поэтому если мы говорим о родительстве как об осознанном этапе жизни, хотим, чтобы оно стало ступенью к росту и развитию, если мы ожидаем, что наши дети будут счастливы и здоровы – во всех этих случаях родительство должно стать продуманным шагом.

### ЧТО ТАКОЕ ОСОЗНАННОСТЬ И ЗАЧЕМ ОНА НУЖНА?

Осознанность в психологии – это способность смотреть на себя и свои действия со стороны, наблюдать за собой. А также способность анализировать свое поведение, учиться на ошибках и извлекать из них уроки.

Развитие и рост происходят только благодаря этому. Без осознанности большинство из нас не способно достичь успеха. Мало кто изначально знает, как принимать решения, как обретать равновесие, преодолевать трудности и быть самостоятельным, мало кто имеет с собой и другими хороший контакт от рождения.





## Осознанное родительство

всё о мамах, папах и малышах

Практически каждая пара может завести и вырастить детей, не предпринимая ничего специально, не заморачиваясь работой над собой, саморазвитием и тому подобным. За исключением каких-то особенных случаев, конечно, вроде наркомании, алкоголизма или психических болезней. Большинство так и поступает.

Но важно помнить вот о чем. У каждого из нас есть внутренние проблемы. Комплексы, семейные сценарии, негативные представления о жизни, претензии к миру, страхи, невыраженные зажатые эмоции и так далее. Все эти вещи отравляют нам жизнь и мешают достигать целей в любой сфере жизни. Но в случае с детьми они выполняют еще более важную и неприятную роль. Они становятся своего рода наследством, которое дети заимствуют от вас, хотите вы этого или нет.

**ВОСПИТАНИЕ – ЭТО НЕ ОБЪЯСНЕНИЕ ДЕТЯМ, КАК НАДО ЖИТЬ, А КАК НЕ НАДО, ЧТО ХОРОШО И ЧТО ПЛОХО. БОЛЬШУЮ ЧАСТЬ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ЖИЗНИ ДЕТИ ПОЛУЧАЮТ, НАБЛЮДАЯ ЗА РОДИТЕЛЯМИ, ТЕМ, КАК ОНИ ЖИВУТ, РЕШАЮТ ПРОБЛЕМЫ, ЗАРАБАТЫВАЮТ ДЕНЬГИ, ОБЩАЮТСЯ МЕЖДУ СОБОЙ И С ДРУГИМИ ЛЮДЬМИ.**

Если вы не умеете постоять за себя – у ребенка будут такие же проблемы.

Если вы не проработали отношения с родителями – это отразится на детях.

Если вы несамостоятельны, безответственны или у вас много страхов, или вы все время чувствуете себя жертвой обстоятельств, если вы подвержены перепадам настроения и тревожности – все это ощутят на себе, а потом повторят дети. А тем более, если в ваших отношениях с мужем или женой много претензий, не хватает искренности и любви.

Способ избавить детей от такого наследства только один – проработать свои проблемы, хотя бы частично, еще до рождения ребенка. Иначе вы не только ему, но и себе испортите жизнь.

## А КАК ЖЕ РАНЬШЕ РОЖАЛИ И РАСТИЛИ?

Конечно, жили, но посмотрите, сколько сложностей и проблем у нас и у наших родителей, сколько приходится разгребать, менять, прорабатывать. И еще. Не хочется о грустном, но что делать. Посмотрите, как мало вокруг счастливых семей и успешных людей. Это и есть те дети, которых рожали и растили без всякой подготовки, чье воспитание было пущено на самотек.

**СПАСИБО ОГРОМНОЕ НАШИМ РОДИТЕЛЯМ ЗА ТО, ЧТО У НАС ЕСТЬ, ПОТОМУ ЧТО В ИХ УСЛОВИЯХ, С ИХ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ОНИ СДЕЛАЛИ МАКСИМУМ ВОЗМОЖНОГО. НО В ТОМ-ТО И ДЕЛО, ЧТО МЫ СЕЙЧАС МОЖЕМ НАМНОГО БОЛЬШЕ. У НАС ЕСТЬ ПСИХОЛОГИЯ, КОУЧИНГ, ТЕРАПИЯ, ЗНАНИЯ. У НАС ЕСТЬ ВОЗМОЖНОСТЬ РЕШАТЬ ВНУТРЕННИЕ ПРОБЛЕМЫ, ЗАНИМАТЬСЯ САМОРАЗВИТИЕМ. И НЕ ПРОСТО ДАВАТЬ ДЕТЯМ НАМНОГО БОЛЬШЕ, А ИХ САМИХ ДЕЛАТЬ УМНЕЕ, ЗДОРОВЕЕ И СЧАСТЛИВЕЕ.**





## Осознанное родительство

всё о мамах, папах и малышах

### ЧЕМ ОТЛИЧАЮТСЯ РОЛИ МАТЕРИ И ОТЦА В СЕМЬЕ?

#### МАТЬ ЗАЩИЩАЕТ

С момента рождения мать играет главную роль в жизни ребенка. Она заботится об удовлетворении его физиологических и эмоциональных потребностей: кормит, ухаживает, следит за режимом дня, прикасается к нему, улыбается, разговаривает с ним, дает игрушки и знакомит с окружающей средой.

Мать помогает ребенку развивать мир его чувств, учит его обращаться с собственным телом, постепенно осознавая его границы. Даже со временем, когда ребенок подрастает, мать по-прежнему его защищает. Забота об эмоциональных потребностях важна на каждом этапе развития. Если мать с этой задачей не справляется или сама становится источником угрозы, ребенок тяжело это переживает.

**МАТЬ – ЭТО БЕЗУСЛОВНАЯ ЛЮБОВЬ И ПОДДЕРЖКА, И ДЕТИ ДОЛЖНЫ БЫТЬ УВЕРЕНЫ В ТОМ, ЧТО МОГУТ НА НЕЕ РАССЧИТЫВАТЬ**

#### ОТЕЦ СТРУКТУРИРУЕТ

Роль отца в семье, в отличие от принимающей и поддерживающей материнской, – структурирующая. Она выходит на первый план примерно с трех лет ребенка. Одна из важных задач – дать модель поведения в обществе, научить принятым в нем правилам. Именно отец объясняет, что плохо, а что хорошо, знакомит с внешним миром через общие дела. Отец – проводник в социальный мир и гарант безопасности.

**ОТЕЦ, С ОДНОЙ СТОРОНЫ, ОБЕСПЕЧИВАЕТ БЕЗОПАСНОСТЬ, С ДРУГОЙ – ПРЕДОСТАВЛЯЕТ САМОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ**

Другая часть отцовской роли – помогать матери и ребенку выйти из симбиоза, в котором они были с рождения последнего. Отец – это тот, кто поддерживает мать, на руках у которой ребенок, но также он вовремя создает между ними дистанцию, что позволяет детской психике правильно развиваться.





# Осознанное родительство

всё о мамах, папах и малышах

## БЕРЕМЕННОСТЬ



Эмоциональное благополучие детей зависит от адекватности отношения матери к ребенку, фундамент которого закладывается еще в период беременности.

Сложности материнства могут предопределяться осознаваемыми и неосознаваемыми деструктивными мотивами зачатия ребенка.

К ним относятся:

- ❖ стремление через детей реализовать свои мечты (вырастит, будет стоматологом, как я хотела)
- ❖ нарциссические стремления (достичь бессмертия, через повторение себя в ребенке / миссия дать миру гения / рожу и воспитаю настоящего мужчину)
- ❖ избежать одиночества (чтобы был хоть один близкий человек)
- ❖ восполнить дефицит любви (хоть кто-то будет меня любить по-настоящему)
- ❖ желание соответствовать социальным ожиданиям (родители хотят внуков успеть помянуть / у всех подруг есть и мне пора / муж хочет / возраст вынуждает)
- ❖ удержать мужчину (вернуть мужа / предотвратить его уход из семьи)
- ❖ отделиться от родительской семьи (я уже сама мать – не надо меня учить)
- ❖ материальные мотивы (льготы)
- ❖ чтобы родители разрешили жениться и др.

**АДЕКВАТНЫМ ЯВЛЯЕТСЯ ОБОЮДНОЕ ЖЕЛАНИЕ СУПРУГОВ ИМЕТЬ ДЕТЕЙ, СТРЕМЛЕНИЕ СТАТЬ РОДИТЕЛЯМИ, ГОТОВНОСТЬ К МАТЕРИНСТВУ И ОТЦОВСТВУ И ЖЕЛАНИЕ ДАТЬ ЖИЗНЬ НОВОМУ ЧЕЛОВЕКУ**







# Осознанное родительство

всё о мамах, папах и малышах

## ТИПЫ ПЕРЕЖИВАНИЯ БЕРЕМЕННОСТИ:

**АДЕКВАТНЫЙ.** Беременность проходит без лишней тревоги; бедующая мама следит за своим здоровьем, выполняет рекомендации врачей, при этом не снижает своей активности. Данный стиль является единственным оптимальным.

**ТРЕВОЖНЫЙ.** Субъективная тревожность, переоценка проблем, неспособность объяснить причину тревоги. Большинство беременных с этим типом переживания становятся доминирующими, чрезмерно заботящимися матерями.

**ЭЙФОРИЧЕСКИЙ.** Чрезмерная любовь к будущему ребенку, преувеличение трудностей и недомоганий, возможно манипулирование беременностью. Присуще инфантильным мамам с незавершённой сепарацией, и женщинам, которые долго не могли забеременеть или имели сложно с прошлыми беременностями.

**ИГНОРИРУЮЩИЙ.** Факт беременности вызывает чувство досады или неприятное удивления; сопровождается нежеланием менять свою жизнь в связи с наступившей беременностью (молодые не отказываются от активной социальной жизни (походы, дискотеки), зрелые больше увлеченных своей карьерой); не сформированы ценности и интересы, направленные на ребёнка.

**АМБИВАЛЕНТНЫЙ.** Резко сниженный фон настроения у беременной; страх перед родами и поиск заведомо виноватых (врачи, акушеры); страх не справиться с воспитанием ребенка; неприятие изменений в теле. Часто такой поведение встречает непонимание в семье беременной женщины, что еще больше усугубляет депрессивной состояние.



**ОТВЕРГАЮЩИЙ.** Резкие отрицательные эмоциями о факте беременности, вся симптоматика резко выражена и негативно физически и эмоционально окрашена; возможны всплески депрессивных состояний. Возможен вариант отсутствия способности беременной женщины обеспечить оптимальные условия для развития ребёнка.



# Осознанное родительство

всё о мамах, папах и малышах

ПОДГОТОВКА К ОСОЗНАННОМУ РОДИТЕЛЬСТВУ

## «МЫ ЛЮБИМ ДРУГ ДРУГА И ХОТИМ ИМЕТЬ ОБЩЕГО РЕБЕНКА»

Осознанное родительство — целая философия, и она набирает популярность по всему миру, в том числе и в Беларусь. В ее основе лежит идея воспитания не ребенка, а в первую очередь самих мам и пап.

«НЕ ВОСПИТЫВАЙТЕ ДЕТЕЙ – ВСЕ РАВНО ОНИ БУДУТ ПОХОЖИ НА ВАС. ВОСПИТЫВАЙТЕ СЕБЯ»

АНГЛИЙСКАЯ ПОСЛОВИЦА

Основа осознанного родительства заключается в балансе: с одной стороны, родители берут на себя ответственность за свое поведение и дальнейшее развитие своего ребенка 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 ребенку не «контролером», а любящим человеком, другом, и наставником, надежной опорой?

Осознанное родительство — комплексный подход к воспитанию ребенка, 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 ребенка.

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.

**1 ИЮНЯ - МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ ЗАЩИТЫ ДЕТЕЙ**