



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.



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.

