**ОСОЗНАННОЕ РОДИТЕЛЬСТВО**

**Осознанное родительство** – это когда родители осознанно подходят к воспитанию своего ребенка. Они осознают, что психическое и физическое развитие их ребенка зависит от них самих. Таким родителям важно, что у ребенка на душе, его мысли и чувства. Они готовы работать над своим поведением и над своими «неправильными» реакциями, которые вредят ребенку.

Благодаря такому подходу, формируется здоровая самооценка ребенка. Самое важное в этом – уделять внимание не внешним факторам, а внутреннему самоощущению ребенка, важно с ним это обсуждать. И если ему страшно или он чего-то опасается, нужно просто поддержать его в этом, побыть рядом с ним, помочь ему вместе пройти через это.

Так и формируется самооценка: взрослые принимают чувства и переживания своих детей. Признавая право ребенка на самые различные эмоции и чувства, взрослые помогают ему развить систему элементов, укрепляющих самооценку.

Осознанность не делает родителя идеальным. Он вовсе не делает все и всегда правильно, но осознает свою ответственность, готов взглянуть со стороны на себя и свою манеру общения с ребенком. Осознанность дает родителям возможность развиваться.

Важно, что в процессе воспитания должны принимать участие оба родителя. Папа, как и мама, должен осознавать, что его поведение и стиль жизни накладывают определённый отпечаток на восприятие ребёнком мира вокруг. В зависимости от того, как малыш воспринимает папу или маму, он впоследствии будет воспринимать мужчин и женщин в целом.

Когда оба родителя занимаются воспитанием ребенка, то это благополучно влияет на семью в целом. Таким образом, у мамы и папы одно мнение, они вместе приходят к компромиссу, и не происходит такого, что мама что-то разрешает, а папа – нет, также не происходит никаких ссор на глазах ребенка относительно какого-то его вопроса, что в итоге может привести к тому, что у ребенка зарождается чувство вины.

Участие отца в воспитании ребенка способствует: здоровой атмосфере в семье, отец является примером для подражания, пример того, как нужно строить отношения (для мальчика) и каким должен быть мужчина (для девочки).

А что дает мама в воспитании ребенка?

Влияние матери касается всех сторон будущей личности. Какое мироощущение будет у ребенка, какие мысли и настроения будут преобладать, какие черты характера возобладают, какими ценностями будет руководствоваться ребенок – всё это зависит от того, какие взгляды имеет его мать и к чему его приучает.