государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области

 средняя общеобразовательная школа №1 «Образовательный центр»

имени 21 армии Вооруженных сил СССР п.г.т. Стройкерамика

муниципального района Волжский Самарской области

(ГБОУ СОШ №1 «ОЦ» п.г.т. Стройкерамика)

структурное подразделение Детский сад «Солнышко»

«Я БУДУ ВОСПИТЫВАТЬ ИНАЧЕ!»

# (консультация для родителей)

Педагог-психолог:

Полева Г.П.

п.г.т. Стройкерамика 2023-2024 учебный год

# Консультация

**«Я буду воспитывать иначе!»**

Одни родители продолжают традиции своей семьи, не чувствуя никакой неудовлетворенности тем, что происходило в их собственном детстве, а другие хотели бы выстроить со своими детьми совершенно другие отношения, не такие, как сложились у них с их мамами и папами. О том, с чего начинать эту трудную работу, разберемся в данной консультации.

Основы будущих социальных и личных отношений закладываются с самого раннего детства во время взаимодействия ребенка с самым близким взрослым. С первых дней жизни малыша между ним и тем, кто за ним ухаживает, формируется [привязанность](https://xn--80aidamjr3akke.xn--p1ai/articles/otnoseniya-s-mamoi-takie-nuznye-i-takie-vaznye). От типа этой тесной связи зависят эмоциональное состояние младенца (а в будущем — взрослого) и качество общения с окружающим миром. Когда мама спокойно и регулярно реагирует на призывы ребенка, выясняя, что ему нужно, или просто находясь рядом с ним, то ребенок уверен в том, что значимый взрослый сумеет удовлетворить его потребности. Так выстраиваются отношения надежной привязанности, необходимой для психического и эмоционального развития ребенка. Она обеспечивает ребенку безопасность, которая является основным условием благополучия и раскрытия личностного потенциала. В противном случае у ребенка формируется ненадежная привязанность, это приводит к серьезному стрессу, возникновению проблем, связанных с психическим развитием и поведением.

Модели привязанности, которые складываются у ребенка по отношению к матери (или другому значимому взрослому), сопровождают человека всю жизнь. И работают в любых других межличностных отношениях и со взрослыми, и с детьми. Как бы нам ни хотелось чувствовать свою самостоятельность и полагать, что только мы управляем своей жизнью, это не совсем так. Все мы принимаем и передаем определенный порядок жизни из поколения в поколение. Если вы чувствуете, что в вашем детстве происходило что-то не так, и теперь вы не хотите выстраивать отношения подобным образом со своими детьми, вам понадобится работа над собой. Это сложно, но вполне возможно. Она будет идти в двух направлениях.

##### На уровне сознания:

1. Провести анализ ситуации, в которой росли родители. Можно составить генограмму — так называемое расширенное генеалогическое древо, по которому прослеживают паттерны поведения, травмы, физические и психологические предрасположенности и проблемы, свойственные вашему роду.
2. Понять причины поведения своих родителей и родственников, способов взаимодействия, воспитания.
3. Составить список благодарности родителям. Они сделали все возможное для вас.
4. Осознать, что мы сами выбираем: продолжать обижаться, злиться на родителей или отнестись с пониманием, простить и взять ответственность за свое сегодня на себя.

##### На уровне чувств и тела:

1. Вспомнить себя в детстве: какие неприятные эмоции и чувства были, чего хотелось. И поговорить об этом (говорить следует о себе, а не выражать претензии) в реальном или воображаемом диалоге с родителями.
2. Признать эмоции и желания себя маленького. Понять, что этого хочет ваш внутренний ребенок, и теперь вы сами можете стать ему тем родителем, которого он хотел.
3. Компенсируйте сами себе то, чего вам не хватило в детском возрасте. Составьте список своих желаний и исполняйте!

Работа над собой потребует сил и времени, но после ее проведения у вас появятся все шансы изменить привычные паттерны поведения и не передавать своим детям то, что хотелось бы оставить в прошлом.

В настоящем и будущем со своим ребенком вы:

* почувствуете, что стало легче проявлять тепло, ласку, заботу и любовь; да, первые попытки могут быть неуклюжими, но ведь вы только учитесь, и это нормально;
* будете говорить об эмоциях и желаниях ребенка и учитывать это во взаимодействии с ним;
* сможете изменить свое поведение, где это необходимо, и теперь это будет сделать гораздо легче.

Если не получается справиться с проблемой самостоятельно, можно всегда получить поддержку, обратившись в службы оказания услуг психолого-педагогической, методической и консультативной помощи.

По материалам сайта растимдетей.рф