**Принципы позитивного родительства**

Формирование ответственного и позитивного родительства - одно из современных направлений социальной политики Российской Федерации, закреплённых в Конституции государственной социальной политики в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждённой распоряжением Правительства Российской Федерации от 25 августа 2014 г. № 1618-р.

В современном мире необходимо помочь родителям быть родителями. В результате активных действий в этом направлении может быть решён ряд проблем общества: снижение количества разводов, повышение культурного уровня взрослого и детского населения, снижение деструктивного поведения детей и подростков, формирование условий для самостоятельного решения семьёй своих социальных функций и др. И в этом может помочь информирование об основных принципах позитивного родительства.

Совет Европы объясняет важность поддержки позитивного родительства: «Родители хотят быть хорошими матерями и хорошими отцами для своих детей. При этом родительство, хотя может быть приятным и благодарным опытом, может быть также связано со стрессом. Большинство родителей оказывалось в ситуации, когда им нужна была помощь для преодоления стресса или для контроля над своими эмоциями, и для того, чтобы принимать повседневные решения. Есть также ряд родителей, которые нуждаются в особом подходе, потому что они воспитывают своих детей в сложных социальных, экономических или личных обстоятельствах. Это огромная ответственность - воспитывать детей и создавать условия, необходимые для полного развития их потенциала».

Понятие позитивного родительства хорошо вписывается в принципы и направления, выдвинутые

программой «Десятилетие детства», направленной на совершенствование государственной политики РФ в области защиты детства.

Позитивное родительство - это такие отношения с ребенком, которые не только позволяют ему вырасти полноценным и здоровым человеком, но и наполняют жизнь детей и родителей положительными эмоциями и приятными воспоминаниями. Это стиль, при котором воспитание строится на основе любви и понимания, а не на следовании нормам и страхе наказания.

Позитивное родительство - это совсем не та счастливая идеальная семья из рекламы готовых завтраков. Это скорее семья, где признаётся право на ошибку, где любовь важнее общественного давления, где каждый может быть собой. Именно в таких семьях растут уверенные в себе и счастливые дети, которые выходят во взрослую жизнь полными энтузиазма и открытыми новому. И сегодня мы постараемся разобраться, как родителям стать счастливыми и совсем не идеальными и избавиться от гнёта завышенных требований к себе и детям. В этом нам помогут основные принципы позитивного родительства.

*Принцип 1*. Реагировать именно на проблему, а не на те черты характера или особенности, которые к этому привели. Ребёнок сломал игрушку или что то ещё - не ругайте его за неаккуратность. Лучше объясните, как можно это исправить.

*Принцип 2*. Не критиковать, а поддерживать, если что-то не получается. Помните, что ошибки и полученный с их помощью опыт - важная часть любого развития. Лучше отметьте и похвалите за то, что всё-таки получилось. Родительская тревога зачастую заставляет нас слишком много внимания уделять проблемам и сложностям. «Сегодня наш сын ударил ребенка в саду», «Мама сказала, что к этому возрасту я уже говорила, а наш всё мычит». Проблемы являются неизбежной частью воспитания детей и требуют решения, но они всегда идут рука об руку с маленькими достижениями и просто приятными моментами.

*Принцип 3*. Положительное подкрепление. Иногда дети специально ведут себя плохо, чтобы привлечь внимание родителей («Мама и папа будут ругаться, но точно отвлекутся от своих дел и будут рядом»). Поэтому лучше более эмоционально обращать внимание на поступки и поведение, которые вам нравятся и хвалить ребёнка, а на плохое поведение реагировать спокойно и сдержано.

*Принцип 4*. Ориентируйтесь на своего ребенка. Ставьте себя на место ребенка, особенно в сложные моменты. Обращайте внимание на язык потребностей своего малыша. Даже не все взрослые могут чётко описать причины своего настроения и объяснить, что поможет им почувствовать себя лучше. Дети владеют гораздо меньшим словарным запасом и жизненным опытом, поэтому часто используют не самые простые способы сообщить о своих нуждах. Так, например, резкая вспышка гнева посреди супермаркета может говорить об усталости малыша и слишком большом потоке информации, с которым он больше не может справляться. Малыш сам не знает, почему ему плохо, но сигнализирует об этом вам так, чтобы вы точно заметили. Постарайтесь понять причины плохого поведения ребенка и постепенно научите его выражать своё состояние более подходящим способом. Помните, что малыши никогда не пытаются разозлить родителя намеренно, за любым поведением кроется причина.

Выставляйте требования к ребенку в соответствии с возрастом малыша. Например, просто договариваться с дошкольником на «ещё полчаса», не придумав, как он может отследить время, бессмысленно, так как внутреннее ощущение времени ещё просто не успело сформироваться.

*Принцип 5*. Быть родителем - это искусство. Помните, что идеальных родителей не существует. Не стесняйтесь просить помощи и искать недостающую информацию.

Будьте здоровы!