**Родительская компетентность и осознанное родительство**

 В психологической литературе дается следующее определение ***родительской компетентности***: знания, умения, навыки родителя и способы выполнения им педагогической деятельности.

 Компетентный родитель - это человек, готовый видеть реальную ситуацию, в которой растет его ребенок, и предпринимающий усилия для того, чтобы ее изменить в лучшую сторону. Поскольку он понимает, что для гармоничного развития ребенка необходимо «работать над собой»: узнавать, искать, пробовать, т.е. учиться. Компетентный родитель - это человек, который не испытывает страха за то, что он «плохой» родитель и не переносит чувство страха и вины на своего ребенка.

 Родительская компетентность складывается из следующих структурных компонентов:

1. Педагогического:

знание и использование в повседневной жизни методов воспитательного воздействия, способствующих развитию личности ребёнка. Ориентация на поощрение желательных действий ребёнка и выстраивание границ дозволенного поведения в случае нежелательных действий ребёнка. Отказ от жестокого обращения с детьми. Скоординированность родительских действий по отношению к ребёнку.

2. Психологического:

понимание возрастных и индивидуальных особенностей ребёнка, а также умение строить взаимоотношения с ним с учётом удовлетворения его базовых психологических потребностей: в безопасности, любви, уважении и принятии.

3. Здоровьесберегающего:

компетентность, основанная на внимании к физическому здоровью ребёнка. Она включает в себя проведение необходимых профилактических мероприятий, обследование ребёнка у специалистов, направленное на выявление отклонений в здоровье ребёнка и своевременное их предупреждение или лечение.

4. Социального:

компетентность, которая проявляется в способности родителей сохранять старые социальные связи и предусматривает способность родителей устанавливать и поддерживать новые продуктивные социальные связи, способствующие интеграции семьи в социум.

5. Правового:

знание основных прав родителей и ребёнка, ориентация в нормативно-правовых документах и законодательстве РФ по вопросам семьи, а также умение применять на практике нормы законодательства.

 Становление родительской компетентности – сложный и динамичный процесс, осуществляемый как в ходе семейного самообразования, так и при непосредственном содействии педагогов образовательного учреждения, специалистов.

Как развивать родительскую компетентность?

* Посещение родительских собраний и консультаций специалистов, на которых вы получаете информацию, опыт, возможность задать интересующие вопросы; а также изучение информации, размещенной специалистами ДОУ (стенды, информационные уголки, сайт), чтение рекомендованной литературы.
* Развитие социальной активности семьи. Участие в семейных праздниках, мероприятиях ДОУ. Их основная задача - обеспечить семье опыт эмоционально позитивного взаимодействия.
* Самоанкетирование, тестирование, позволяющее родителю узнать самого себя, свои особенности личности и родительского отношения.

 Еще одно важное понятие, которое мы можем часто слышать в настоящее время - «***осознанное родительство***». Что это значит на самом деле и на каких принципах оно основано?

 В основе этой идеи лежит понимание потребностей ребенка, знание особенностей его развития в каждый период, работа с собственными эмоциями. Главная цель любого родителя — вырастить ребенка счастливым, чтобы он хорошо чувствовал себя в обществе и наедине с собой, нашел свое призвание и жил собственной жизнью. По сути ***осознанное родительство*** укладывается в три простых правила:

**1. Уважать ребенка как отдельную личность**

 Помнить, что ваш ребенок — не ваша собственность и не ваша часть. Он пришел в этот мир, чтобы жить своей жизнью, а не исполнять ваши детские мечты и соответствовать вашим ожиданиям. И, конечно, не для того, чтобы вы могли похвастаться его успехами перед другими. Ребенок должен иметь право на свой путь. Даже если этот путь в конечном итоге вам не очень приятен и понятен. Основная идея: «Я могу не одобрять твой выбор, но я люблю тебя и поэтому готов принять».

**2. Любить и защищать**

 Чтобы вырастить зрелого и устойчивого взрослого, родителям нужно обеспечить своему ребенку всего две вещи: безусловную любовь и защиту. При этом выражая их не только на словах, но и на деле. Безусловная защита значит, что надо стоять за своего ребенка перед всем миром горой, что бы он ни натворил. Безусловная любовь — это когда ваш ребенок точно знает, что вы любите его, несмотря ни на плохие оценки, ни на отдельные проступки. Безусловная любовь — это принятие.

3. **Оградить от насилия**

 Насилие — это не только физические наказания. Это еще и психологическое давление, унижения, оскорбления, игнорирование и многие другие действия, которые наносят психике ребенка огромный вред. Детская психика обычно вытесняет боль и обиду, но позже, во взрослом возрасте, последствия подобных травм иногда делают невозможным счастье и благополучие. Если те, кто тебя любят, причиняют боль, значит, ты так плох, что не достоин быть счастливым — именно так воспринимает детский мозг жестокость родителей. Как результат — агрессия ребенка, забитость и заниженная самооценка, неумение выстраивать здоровые отношения во взрослом возрасте.

 ***Осознанное родительство***— это и ответственность за то, какой опыт ребенок вынесет из детства. Стать счастливым, устойчивым и уверенным в себе взрослым сможет только ребенок, который растет в атмосфере любви, заботы и принятия. Очень важно, чтобы во взрослом возрасте ребенок вспоминал счастливый смех, веселые игры, теплые объятия, любовь и поддержку родителей, а не критику, темные углы и ремни.

 Уважаемые родители, помните, будущее ваших детей - в ваших руках! А мы всегда готовы прийти на помощь!