



Школа для родителей
Воспитательная служба ГБОУ СОШ № 318
«Гиперопека или как навредить своему ребенку»
Выпуск № 11

Гиперопека - чрезмерная забота о детях, которая выражается в стремлении со стороны родителей окружить ребёнка повышенным вниманием и защищать, даже при отсутствии опасности. Родители буквально “привязывают” к себе ребенка и постоянно удерживают рядом, пытаются навязать собственное мнение и даже настроение, обязывают поступать так, как они скажут.

По статистике, 40% родителей страдают гиперопекой. Но подобный тип воспитания и поведения не приводит к положительным результатам. В итоге ребенок не учится действовать самостоятельно, не может реалистично оценивать ту или иную ситуацию и каждый раз ждет помощи старших. Давайте рассмотрим подробнее, чем опасна гиперопека.

Специфика и признаки

Как показывает практика, высокий уровень заботы к малышу проявляется в первые годы жизни, особенно при каких-либо заболеваниях. Данный тип воспитания детей включает психологический механизм, когда ребенка каждый раз обязывают действовать одним и тем же конкретным образом. Он характеризуется следующими признаками:

- Взрослый всегда выбирает, что, когда и в какой последовательности делать детям. Он никогда не предлагает выбор;
- Родитель решает, что надеть малышу, куда идти на прогулку и во что играть;
- Любые предложения малыша отвергаются сразу;
- Ребёнку помогают делать домашние задания. Без родителей он даже не садится делать уроки;
- Родители определяют, с кем общаться и дружить малышу, а с кем нет.

Список можно продолжить и дальше. Чаще гиперопека свойственна для флегматиков и меланхоликов. Люди такого типа темпераментов не общительны и ограничены узким кругом знакомств. Недостаточность в общении родители компенсируют в отношениях с ребенком.

Отдельная разновидность гиперопеки наблюдается у женщин с истерическими чертами характера и для доминирующей в семье матери. Такой тип людей любыми способами добиваются власти и уважения. И нередко средством для достижения подобных целей становится ребенок. Часто гиперопеке подвергаются первенцы или самый младший малыш, а также единственные дети в семье.

Причины и мотивы

Нередко гиперопека носит демонстративный характер, когда родитель рассчитывает на восхищение окружающих и на оказание публичного эффекта. Такое явление характерно для неполных семей, когда взрослый сам нуждается в привязанности и любви.

Нереализованная потребность взрослых в любви и заботе, которые сами в детстве недополучили внимания и ласки, теперь пытаются добавить это собственным детям. Однако они только “душат” малыша своей любовью.

Страх за ребенка, чувство беспокойства и тревоги вызывает потребность взрослого человека постоянно находиться рядом, защищать и опекать сына или дочь. В основном такие чувства связаны с тем, что в психологической защите нуждается сам взрослый. Это состояние называют тревожной мнительностью, когда родитель считает, что малыш постоянно в опасности, его обижают, не любят и т.д.

Инертность отношения отражается в том, что родители продолжают относиться к ребенку, как к маленькому, хотя тот уже в подростковом возрасте или даже старше. Они не предъявляют к подростку более серьезные требования. При этом нередко превосходство над маленьким, неопытным и беззащитным малышом дает возможность родителю оставаться главным и самоутвердиться, поэтому родитель не хочет замечать, как ребенок растет.

Таким образом, гиперопека родителей основывается, в первую очередь, на страхах, фобиях и комплексах самих взрослых. Одни родители боятся одиночества, пытаются привязать детей к себе, заставить думать, что ее мнение главное и единственно верное. Другие боятся старости. Продолжая опекать, такие взрослые начинают думать, что раз ребенок маленький, то и они еще не старые.

Гиперопека родителей несет крайне негативные последствия. Дети загнаны в «клетку» и не могут из нее найти выход. Их постоянно контролируют, навязывают свое мнение, не считают и обесценивают их выбор, их желания. В любом случае, они испытывают стресс. Это отрицательно отражается на психическом и физическом здоровье ребенка, а также приносит серьезные проблемы во взрослой жизни.

Последствия гиперопеки

- Ребенок желает оставаться только с одним из родителей. Он не захочет оставаться с бабушкой или другими родственниками, даже с родным отцом (если гиперопека происходит со стороны матери). Когда приходит очередь идти в детский сад, для таких детей это настоящая пытка. Ребенок привык оставаться, например, с мамой, а тут придется идти на целый день к чужой женщине;
- Опека может навредить жизнедеятельности детей. Мамы жалеют ребенка разными способами. Таким образом, они продлевают его детство. Мамы готовы оправдывать несамостоятельность ребенка, говоря «дети уже другие» или «ну он еще маленький». Это верно, но следует понять, что он привыкнет, что все будут делать за него. Сам же он и пальцем не пошевелит. А заботливая мамочка будет продолжать кормить с ложечки даже, если ребенок способен справиться самостоятельно. Она даже будет укладывать его спать, хотя ребенок может заснуть самостоятельно;
- Гиперопека не дает детям познавать мир. Люди учатся на своих ошибках. Прежде чем что-то осознать, дети набивают шишки в прямом и переносном смысле.

Увиденные и услышанные примеры имеют меньшее значение по сравнению с собственным опытом. Никто не говорит, что не нужно следить, чтобы ребенок не попадал в переделки. Но это не значит, что малыша следует оградить от подобных экспериментов;

- Если родители чрезмерно опекают ребенка, он становится объектом насмешек. Какое бы ни было время, но дети готовы показать, что они самые сильные, быстрые, ловкие и крутые. А когда рядом с ребенком всегда рядом родитель, это не круто;
- Гиперопека передает детям избыточное беспокойство и тревогу родителей, не свойственные для детского возраста. В свою очередь, это порождает зависимость, несамостоятельность и неуверенность, инфантилизм, боязнь риска;
- Ребенок не знает, как справляться со стрессом. Тепличные условия и потакания каждой прихоти приводят к тому, что ребёнок, попадая в реальный мир, не знает, как ему себя вести. Окружающие в детском саду, школе, кружке кажутся ему враждебными, ведь они не исполняют каждую просьбу, а еще и что-то требуют от него. В результате дети замыкаются в себе и копят внутри обиду. Ребенок должен адекватно воспринимать отказ и научиться борьбе со стрессом;
- Гиперопека морально подавляет ребенка. Он начинает думать, что он не способен принять правильное решение даже в простой ситуации. В итоге малыш вырастает инфантильным и неуверенным в себе.
- Такие дети стремятся скорее избавиться от излишней опеки и контроля. Как только появляется возможность, уходят из семьи. Но способы такого ухода различны. Это может быть ранний брак, побег в другой город, связь с дурной компанией и так далее. Даже если подобный уход завершится благополучно, дети не захотят в дальнейшем поддерживать крепкую связь с родителями;
- Детям, выросшим под тщательным контролем и гиперопекой, трудно построить самостоятельную жизнь, сделать карьеру или создать семью. Они вырастают с комплексами неполноценности и собственной никчемности.

Как бороться с гиперопекой

Как видим, гиперопека ни к чему хорошему не приводит. Поэтому, если вы любите своего ребенка, то нужно вовремя начать менять ситуацию. Важно, чтобы ребенок понимал, что родители всегда его будут любить и заботиться, а вот окружающие люди ему ничем не обязаны.

Ребенок должен быть готов к конфликтам и стрессам, спокойно относиться к неудачам. Он должен рассчитывать на собственные силы. Тогда малыш вырастет уверенным и счастливым, станет личностью и состоится во взрослой жизни.

Предлагаем советы психолога, которые помогут бороться с гиперопекой:

- Забудьте о фразе: «Родители всегда знают, что для ребенка лучше»;
- Всегда предлагайте выбор. Пусть ребенок сам выбирает, что надеть и куда пойти на прогулку, какие игрушки взять, посмотреть и так далее. Если он затрудняется с выбором, представьте наглядный выбор. Например, положите несколько разных фруктов или футболок и пр.;
- Воспринимайте ребенка, как личность. Уважайте детский выбор и желания. Если он не хочет кушать лук в блюде, не заставляйте. Если он не хочет надевать красную майку, не заставляйте;
- Предоставьте ему свободу. Пусть он сам выбирает друзей и круг общения, кружок или секцию, куда хочет пойти. Поверьте, если у малыша возникнут проблемы, он спросит совета или попросит помощи;
- Не воплощайте в детях собственные мечты. Если вы увлечены музыкой и мечтали в детстве стать великой певицей или музыкантом, не обязательно, что ребенок с

радостью станет заниматься вокалом или играть на пианино. Нормально, если он предпочитает играть в футбол, рисовать, писать стихи или делать что-то другое. Предоставьте ребенку свободу выбора. Пусть он увлекается тем, к чему лежит душа;

- Приучайте школьника самостоятельно делать домашние задания;
- Избегайте указов и приказов, не требуйте, а подавайте информацию в виде совета или подсказки. Используйте уважительное обращение, советуйте и объясняйте;
- Контроль должен быть мягким и ненавязчивым. Не заставляйте ребенка передавать, а тем более записывать разговоры с друзьями, предоставлять вам пароли от соцсетей и т.д. Станьте для ребенка другом. Он начнет доверять, делиться и рассказывать о событиях в своей жизни, о мечтах, желаниях и увлечениях. Тогда и контролировать не придется.

В легкой форме гиперопеки родители могут самостоятельно изменить ситуацию, снизить уровень контроля и степень собственного присутствия в жизни ребенка. Сначала ему будет трудно, так как он не привык выполнять действия самостоятельно и что-то решать. Но увидите, как за короткий срок он всему научится, станет разумным и самостоятельным.

При тяжелой форме помогут только профессиональные психологи. Важно, чтобы родители поняли, что они не смогут гарантировать гладкий и спокойный жизненный путь своим детям, не смогут обеспечить полную и постоянную их безопасность, не смогут избежать всех неудач, но если воспользоваться вышеперечисленными советами, то хотя бы от гиперопеки и ее последствий своих детей родители оградить точно в силах!

