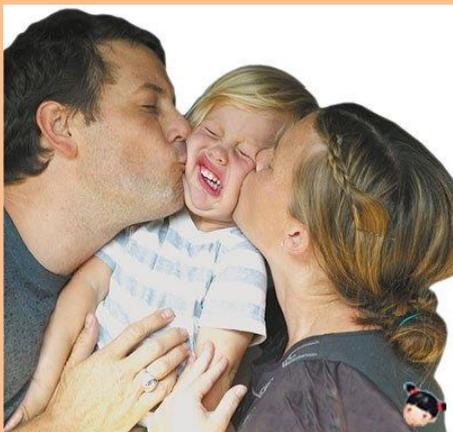


«Мамочка всегда знает, что для тебя лучше» Родителям о гиперопеке

Подготовил:
педагог-психолог
Конотопченко С.А.

Любая мама заботится о собственном ребенке, и это вполне нормальный естественный процесс. Но имея огромное желание сделать как лучше, некоторые мамы переходят все допустимые грани. Именно так в семье и зарождается гиперопека – слепое стремление взять жизнь своего ребенка под защиту и полнейший контроль.



Гиперопека – чрезмерная забота о детях. Выражается в стремлении родителей окружать ребенка повышенным вниманием, защищать даже при отсутствии реальной опасности, постоянно удерживать около себя, обязывать их поступать определенным, наиболее безопасным для родителей способом.

Достижения ребенка всячески подчеркиваются, выделяются; вокруг ребенка создается ореол исключительности и нередко культ вседозволенности. К уже подростку ребенку, к которому нужно предъявлять более серьезные требования, продолжают относиться как к маленькому. Фактически же забота и любовь носят внешний, демонстративный характер, рассчитанный скорее на восхищение окружающих, публичный эффект, чем на реальный учет эмоциональных нужд и возрастных потребностей детей.

Лежащее в основе гиперопеки стремление матери «привязать» к себе ребенка, не отпускать от себя, часто мотивировано чувством беспокойства и тревоги. Тогда потребность в постоянном присутствии детей становится своего рода ритуалом, уменьшающим беспокойство матери и ее страх одиночества, или более широко – страх отсутствия признания, лишения поддержки. Поэтому тревожные матери склонны к большей опеке. Это порождает у ребенка ответное чувство беспокойства и зависимости от родителей.

Гиперопеку, обусловленную страхом одиночества или несчастья с ребенком, можно расценить в качестве навязчивой потребности в психологической защите самого родителя, а не ребенка.

Главная неблагоприятная роль гиперопеки – передача избыточного беспокойства детям, психологическое заражение не свойственной возрасту тревогой. Это порождает зависимость, несостоятельность, инфантилизм, неуверенность в себе, избегание риска, противоречивые тенденции в формировании личности, отсутствие своевременно развитых навыков общения.

Родителям необходимо отдавать себе отчет в том, не окрашено ли их отношение к детям чрезмерной озабоченностью и тревогой. Честное осознание скрытых мотивов своего поведения, как правило, способствует нормализации отношения к детям и всей внутрисемейной атмосферы.

Типы гиперопеки.

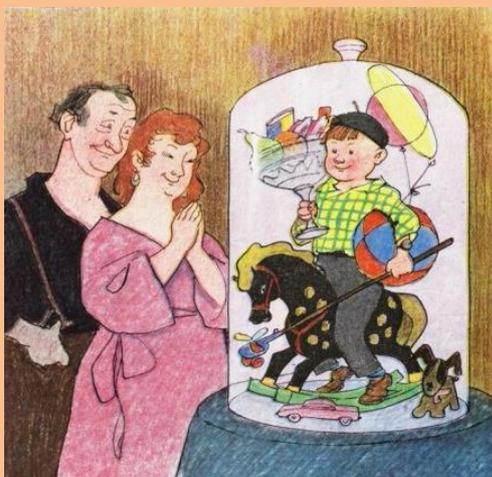
Кумир семьи. Этот вид гиперопеки чаще можно встретить в семьях, где воспитывается один ребенок. Родители боготворят своего малыша: удовлетворяют его прихоти (причем, все до единой), решают все его проблемы, возносят до небес за малейший успех. Во всех поступках



его мама с папой находят лишь прелести, и даже шалости "кумира" неповторимы или попросту не замечаются.

Невольно кажется - ребенку повезло: он обожаем, он действительно любим, любим не просто, а без предела. Вернее - "пуп земли" и "центр Вселенной"... Им восторгаются, над ним дрожат, все в доме буквально молятся на него, предупреждая каждое желание. Любая прихоть малыша - закон. Ежеминутно родители в нем открывают новые "таланты", любясь ими и демонстрируя нередко эти мнимые способности знакомым, родственникам и друзьям. Такой ребенок, твердо веря в свою исключительность, растет капризным, своевольным эгоистом, лишь потребляя и не желая отдавать взамен.

Опережая своих сверстников в запросах, "кумир" семьи нередко отстает от них в элементарных навыках развития: он не способен сам одеться или справиться с заданием в тетрадке. Родители освобождают малыша от всех обязанностей. И это скажется впоследствии, когда настанет трудовая жизнь. Ну а пока такой ребенок практически не адаптируем к дошкольным учреждениям, где он и выделяется только бесконечными капризами и отставанием от большинства ровесников в умении справляться с элементарными вещами. Над ним висит дамоклов меч психического дискомфорта. Своими методами воспитания родители сами культивировали это.



Сверхопека. Такой ребенок лишен самостоятельности и не стремится к ней даже во время кризиса 3-х лет. Ему нет смысла "бунтовать", отстаивая свое Я. Ведь то, что он отличен от других, ему внушили уже с самого рождения, и он прекрасно знает, что неповторим. Любой конфликт с родителями - это поражение. Малыш привык повиноваться и следовать советам взрослых, которые продумали всю жизнь его до мелочей и "разработали" ее маршрут, невольно превратившись в диктаторов. Они, не сознавая этого, из самых благих побуждений диктуют каждый шаг ребенку и контролируют его во всем. Под "пресс-контролем" их малыш теряет индивидуальность, напоминая

заводного робота. Он твердо знает: это надо сделать так, а это - так...

Взрослые, обладающие властным и твердым характером, требуют от своего чада абсолютного повиновения и исполнения всех указаний. Это полная противоположность предыдущему варианту, ведь забота здесь представлена не вседозволенностью, а настоящей диктатурой. Без родительского согласия ребенок не может ступить и шагу.

Довольно часто родители не только любят ребенка, но и "готовят" вундеркинда. Малыш загружен до предела. Он хочет оправдать надежды. И чтобы он их оправдал, его оберегают не только от превратностей судьбы, но и от дуновения любого ветерка. А раз оберегают, значит, он и вправду - большая ценность. Всем можно бегать босиком - ему нельзя, наколет ножку; все дети кушают мороженое - а он не может, оно холодное, и вдруг... ангина; всем разрешают купаться в речке, кроме него: там глубоко, вдруг захлебнется... Он в самом деле неповторим... и, веря в это, малыш возносит свою персону, день ото дня лишь глубже погружаясь в тепличный "климат" своей семьи.

Сверхопека ведет к безволию, лишает творческого начала. Жизнь по подсказкам - существование. Такие дети, уже став взрослыми, могут пополнить ряды неудачников; им очень трудно жить в коллективе. Довольно часто сверхопека, не прекращающаяся и в подростковом возрасте, приводит к бурной реакции протеста.



Воспитание "в культуре болезни". Материнское желание уберечь кроху, во что бы то ни стало, постепенно превращается в навязчивую идею. Мать жертвует на защиту все свое время, готовая в любую минуту встретить вымышленную угрозу. Такой тип



воспитания обычно встречается тогда, когда малыш болеет каким-то хроническим заболеванием, или когда родители, боясь, что их ребенок вдруг внезапно заболеет, трясутся в ужасе над ним, предупреждая все его желания. А он, воспринимая всякую болезнь как свою привилегию, дающую ему особые права, невольно спекулирует создавшимся положением и злоупотребляет им.

Такой ребенок хочет, чтобы в доме потворствовали всем его желаниям, дрожали над ним, заботились о нем. Он хорошо усвоил все свои права, не думая, что есть еще обязанности. Такой ребенок - маленький тиран. Он добивается всего, пусть даже иногда для этого придется притвориться, придумать новую болезнь. Довольно часто он и в самом деле озабочен своим здоровьем, прислушиваясь сам к себе. Он ждет сочувствия от всех и сострадания. И даже "борется" за это. Такие дети, вырастая, часто с трудом способны приспособиться к действительности. Они, лелея лишь самих себя и не привыкнув жертвовать ничем, нередко выбирают путь приспособленцев или подхалимов. Их участь - участь слабовольных и изнеженных людей.

Эти разные виды гиперопеки объединяет одно – ребенок становится заложником, лишенным хоть какой-то самостоятельности и возможности научиться чему-то на собственном опыте.

Последствия гиперопеки

Гиперопека может сильно повлиять на дальнейшую жизнь ребенка, и здесь все зависит от того, какой у него характер. Одни дети смиряются с постоянным родительским контролем, становятся послушными: абсолютно безвольными и пассивными. Сами не делают ничего, а только тогда, когда им говорят. Как правило, они ничем не интересуются и ни к чему не стремятся. Попадая в непривычную среду, они сразу теряются и чувствуют себя совершенно беспомощными.

Однако есть и те, что оказывают сопротивление, упрямятся, все время хотят вырваться на волю. К подростковому возрасту подобное поведение перерастает в серьезные конфликты с родителями, в ход идет все – от обычного непослушания до лжи и агрессии. В отношениях с окружающими такие дети часто используют обман, держатся подальше от семьи, и быстрее других адаптируются в негативной среде.

При гиперопеке ребенок лишается возможности самостоятельно преодолевать трудности. В результате он теряет способность к мобилизации своей энергии в трудных ситуациях, он ждет помощи от взрослых, прежде всего от родителей; развивается так называемая выученная беспомощность – условно рефлекторная реакция на любое препятствие как на непреодолимое. Ребенок приучается к мысли, что он неспособен в принципе принять правильного решения даже в самой простой ситуации.

Нередко мать пытается образовать с дочерью изолированную пару общения в семье, чрезмерно опекая ее и не допуская участия отца в воспитании. Подобная ситуация может неблагоприятно сказаться на формировании характера девочки и ее последующих отношениях в браке.

В результате гиперопеки, вырастают *инфантильные, неуверенные в себе неудачники*. И если мама надеется, что такой ребенок будет поддерживать её в старости, то она ошибается. Как только она состарится и ослабнет, то такой ребенок, почувствовав впервые в жизни свое превосходство, скорее всего отыграется на ней за все свои жизненные неудачи.

Еще одним возможным сценарием является уход *ребенка из семьи*. Как только появляется возможность выйти из-под опеки, ребенок сразу ею воспользуется. Способы такого ухода разнообразны. Это может быть и скороспелый брак, и побег из дома, и сознательное поступление в ВУЗ в другом городе, и просто переезд в другой город. В этом случае практически всегда ребенок старается полностью прервать общение с родителями. И, опять таки, ни о какой поддержке в старости родители этого ребенка могут даже не мечтать.

В любом случае, детям, выросшим под гиперопекой, очень сложно строить свою жизнь, им трудно создать семью, сделать карьеру. Таким деткам всю жизнь приходится жить и бороться с комплексом неполноценности и собственной никчемности, вбитой в их подсознание "любящими" мамами.

Что делать?

Рекомендации родителям

Взрослому тяжело признать в себе склонность к чрезмерной опеке. Но если этот барьер преодолеть удалось, то будет легче сделать все остальное. Начните контролировать не ребенка, а свое отношение к нему, например:

- **Не требуйте принятия правильного решения** в той или иной ситуации. Помните: все люди ошибаются, и только так они учатся не повторять ошибок. Позвольте ему набираться собственного жизненного опыта. Всегда доверяйте своему ребенку.
- **Уважайте желание ребенка и личное пространство.** Если ребенок говорит, что не любит лук в котлетах, то не надо настаивать, что он ничего не понимает, и лук там вообще не чувствуется. Просто сделайте пару котлет без лука. Не подслушивайте под дверью и не врываются в его комнату без стука
- **Снижайте контроль до минимального уровня. Избегайте выражения** "мамочка всегда знает, что для тебя лучше".
- **Позвольте малышу проявлять самостоятельность** (если его действия не будут опасными); **Начните предлагать ребенку выбор.** Пусть сам учится принимать решения. Например, "я купила бананы и яблоки. Что ты хочешь съесть?". Если ребенок не привык выбирать самостоятельно, и затрудняется с ответом, просто положите перед ним и банан, и яблоко. Пусть кушает, что хочет.
- **Поощряйте общение со сверстниками**, вмешиваясь лишь в критические моменты. Учите ребенка учитывать мнения и интересы других детей. Объясняйте ребенку причину конфликтов, например: «Ты не поделился игрушкой, вот ребята и обиделись, и поэтому решили играть в другую игру, а ты остался со своей игрушкой один. В следующий раз ты можешь поделиться игрушкой, и ребята будут с тобой играть. Вместе играть веселее»
- Ругайте при необходимости, но **без унижения достоинства.** Оценивайте не ребенка, а его поступок, чтобы ребенок знал, что «это не я плохой, а мой поступок»
- **Не разговаривайте с ребенком приказным тоном**, но и не сюсюкайтесь как с грудным малышом.
- **Дайте ребенку свободу.** Так, пусть сам выбирает друзей и делает домашнее задание. Если будут проблемы, он сам вас попросит о помощи и о совете. Но даже тогда избегайте указаний и приказов, просто дайте ему совет в уважительной форме.

Сначала ребенку будет сложно - ведь он не привык сам что-либо решать. Но очень скоро он научится и вы удивитесь, каким разумным и самостоятельным может быть ваш ребенок.

Безусловно, родители должны всегда быть готовыми прийти на помощь, но это не обязывает их жить вместо своих детей. Лучше



Самое важное для родителей
это вовремя понять, что дети выросли!

наблюдать и подсказывать, а не ходить по пятам и принуждать или делать все за них.

**Контролировать детей надо.
Но контроль должен быть мягким и
ненавязчивым.
Вы должны советовать и объяснять.
А не приказывать и требовать.**