

Декабрь



ГИПЕРОПЕКА РОДИТЕЛЕЙ ИЛИ КАК НЕ НАВРЕДИТЬ СВОЕМУ РЕБЁНКУ

ЧТО ТАКОЕ ГИПЕРОПЕКА И ПРИЧИНЫ ЕЕ ВОЗНИКНОВЕНИЯ.

Гиперопекой называют чрезмерную заботу о ребенке, которая выражается в тотальном контроле и повышенном внимании к нему со стороны взрослых.

Даже при отсутствии реальной опасности, склонные к гиперопеке родители стараются защитить ребенка, не отпускают его от себя, обязывают сына или дочь поступать определенным, наиболее безопасным с их точки зрения образом.

С какого возраста нормальная забота о ребенке перерастает в гиперопеку? Пока ребенок маленький и только учится ходить и познавать мир, высокий уровень заботы о нем со стороны родителей нельзя назвать гиперопекой. Это нормальное желание обезопасить кроху от опасностей окружающего мира. Если же стремление во всем контролировать ребенка и его окружение сохраняется и после достижения им трех-четырёх-пятилетнего возраста и даже после, то здесь уже можно говорить о гиперопеке.

Причины возникновения Гиперопеки:

Использование ребенка для реализации позиции власти и реализации себя в целом, если ее не произошло в других сферах.

Подмена неприемливых чувств к ребенку на излишнюю опеку. Иногда случается так, что родители подсознательно испытывают враждебность к сыну или дочери, но, осознавая неприемлемость этого чувства, вытесняют его глубоко в подсознание, чтобы не испытывать за него чувство вины. Неудовлетворенность и разочарованность у родителей перерастают в страх того, что их враждебность или неприятие ребенка может привести к тому, что с ним что-то произойдет. Такие родители думают, что с ребенком должно случиться что-то ужасное из-за того, что они не хотели его рождения.



- ✧ Инертность родительского отношения к ребенку, когда к уже подростку и вполне самостоятельному человеку продолжают относиться как к неразумному и беспомощному малышу.
- ✧ Нежелание родителей остаться в одиночестве. Чем взрослее ребенок, тем больше боятся родители того, что он их оставит.
- ✧ Чрезмерная тревожность и мнительность родителей. Они не способны доверять своему ребенку, и, как следствие, могут сами затормозить процесс его общего развития. Например, не отпускать одного в школу, не позволять делать определенные вещи без логичных доводов и так далее.
- ✧ Самоутверждение за счет своего чада. Например, слишком завышенные требования к ребенку, непонимание, неверие в его силы, все это может свидетельствовать о попытке психологического контроля со стороны взрослого поколения и нежелания принятия ребенка таким, какой он есть.
- ✧ Ревность родителей и нежелание отпускать ребенка во взрослую жизнь. Такое поведение часто встречается в случае непринятия родителями второй половинки своего ребенка, считая союз недостаточно прочным, аморальным и так далее.

В чем проявляется Гиперопека:

1. В блокировке естественного процесса развития ребенка и наработки им собственного опыта. Например, родители всегда заступаются за ребенка, лишая их возможности самостоятельно решить конфликт.
2. В сильных запретах и ограничениях на деятельность ребенка. При наличии в семье огромного списка ограничений, получив определенную свободу в более взрослом возрасте такие дети «пускаются во все тяжкие».
3. В жестких наказаниях за любое отклонение от семейных устоев и правил.
4. В формировании у ребенка несуществующих идеалов. Как правильно и какой рукой держать ручку, как аккуратно кушать и как не надо бегать и прыгать по лужам. Если ребенок не соответствует их выдуманному идеалам или ниже уровня детей друзей семьи, то родители начинают психологически давить на ребенка.

Последствия Гиперопеки:

1. Неуверенность в своих силах со стороны ребенка;
2. Эгоизм;
3. Неумение детей давать нормальную оценку своим действиям, а также поступкам окружающих людей;



4. Такие дети подчас не способны самостоятельно принять важные решения и идут к родителям за советом по любому поводу;
5. Часто такие дети слишком увлечены сами собой, развивается некий нарциссизм;
6. Вырвавшись из под опеки родителей, ребенок может попасть под опеку двора и так как он не знает другой жизни, кроме как ведомой, то может быть «пуститьсь во все тяжкие» под влиянием новых друзей.

Как реагирует ребенок?

На самом деле, у ребенка теперь есть только два варианта:

- ✓ либо поступать скрытно от родителей,
- ✓ либо ничего не делать без приказа. Запрещая действовать, родитель открыто сообщает, что ребенок неуклюжий и не справится с поставленной задачей. Иными словами – намеренно занижает его самооценку и воспитывает внутренние комплексы. Кроме того, ребенка лишают возможности узнавать, сравнивать и делать свои собственные выводы из полученных результатов.

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 дверь и не врывайтесь в его комнату без стука
- ✓ Снижайте контроль до минимального уровня. Избегайте выражения "мамочка всегда знает, что для тебя лучше".
- ✓ Позвольте ребёнку 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 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.**

