

Гиперопека

Подготовила педагог-психолог . .

Гиперопека (или гиперпротекция) – это тип детско-родительских отношений, характеризующийся повышенным вниманием, тотальным контролем действий, поступков ребенка. Родители расценивают многие ситуации как опасные для жизни, здоровья, стремятся ограждать, защищать детей, ограничивая их свободу, лишая возможности проявлять самостоятельность.



Часто, пытаясь уберечь ребенка от перегрузки, родители пытаются делать за них задачи, полученные в саду или в школе. Результат - ребенок не способен справиться самостоятельно с задачей. Повышенное внимание со стороны дедушек и бабушек, родителей, приводит к тому, что в коллективе такой ребенок требует постоянного внимания педагога, а при его отсутствии он чувствует себя несчастным, не успевает вместе с другими выполнять задания.

Впоследствии гиперопека превращается в невозможность выполнять упражнения самостоятельно и приводит к инфантильности (детскости).

Бороться с последствиями гиперопеки можно, постепенно приучая ребенка к самостоятельности. Если же у ребенка есть трудности в общении, дома можно устраивать ролевые игры с его участием, а также моделировать и обыгрывать с ней различные жизненные ситуации.

Не стоит пренебрегать и помощью детского психолога.

Гиперпротекцию формируют определенные личностные черты, эмоциональные состояния родителя:

И одним из факторов реализации данного стиля воспитания, является: тревожная мнительность. Тревога, постоянное предчувствие беды, опасности, богатое воображение, рисующее сцены падения, ушибов, болезней сына или дочери становятся основой гиперпротекции.

Перфекционизм. Стремление стать идеальной мамой, иметь послушного, умного ребенка реализуется посредством жесткого контроля его действий, ограничения самостоятельности.

Потребность самореализации. Иногда воспитание является единственной сферой проявления сильных, положительных черт родителя. Гиперопека компенсирует профессиональные, карьерные, личные неудачи.

Чувство вины. Ребенок вызывает враждебность, неудовлетворенность, разочарованность. Неприемлемость чувств порождает переживание вины, компенсируемое гиперопекой.

Инертность отношения родителей. Неумение адаптироваться, приспособливаться к взрослению малыша становится причиной гиперопеки. Родители заботятся о ребенке, как о малыше 1-3 лет.

Недостаток любви, признания. Отношениями с ребенком родитель компенсирует жизненные неудачи – увольнение, развод, ссоры с друзьями.

Обостряется ощущение зависимости, чувство любви, привязанности. Малыш становится «отдушиной».

Чем гиперопека опасна для ребенка?

Гиперопека с большой долей вероятности приведет к неблагоприятным последствиям. Дети, подвергавшиеся гиперпротекции, испытывают трудности с социализацией в обществе. Для них этот естественный процесс оказывается болезненным и вызывает стресс, потому что весь круг общения составляют родители.



Чрезмерная опека мешает развитию у ребенка базовых навыков таких, как самообслуживание и самоконтроль. В итоге он не способен сам удовлетворять свои интересы и потребности, привыкнув, что обычно это делают за него родители.

У ребенка отсутствуют навыки контролирования своих поступков и действий, потому что чаще всего именно родители определяли, что ребенку стоит сказать, как реагировать и вести себя.

Под влиянием гиперпекающего родителя ребенок становится капризным, истеричным, тревожным, инфантильным.

Отличительной чертой характера такого ребенка является эгоцентризм и уверенность, что все вращается вокруг него и люди вокруг чем-то ему обязаны.

Нередко дети, выросшие в атмосфере гиперпеки, испытывают болезненную зависимость от чужого мнения. Для того, чтобы оправдать чьи-то ожидания или создать хорошее мнение о себе, ребенок начинает хитрить и лгать.



Гиперпека имеет разные последствия.

В одном случае подавляется характер ребенка, он перестает брать ответственность за свою жизнь и поступки потому, что просто не умеет этого. Ему характерны безволие, безропотное послушание, отсутствие инициативы.

В другом случае он идет в открытую конфронтацию, протестуя против сложившейся модели поведения родителей, выражая полное непослушание и ощущая безнаказанность своих действий.

В обоих случаях гиперпека приводит к проблемам: у ребенка выявляются отклонения в умственном и психологическом развитии. Так же гиперпека – это одна из причин заниженной самооценки, вызывающей множество других проблем.

Как избавиться от гиперпеки?

Если гиперпека не является сильно выраженной, скорректировать модель воспитания можно самостоятельно, а в более серьезных случаях может потребоваться помощь психолога.

Если вы обнаружили за собой тенденцию гиперпекать ребенка, вот несколько правил, следование которым поможет изменить ситуацию:

- Сперва оцените ситуацию и посмотрите на нее со стороны, проанализируйте, постарайтесь самостоятельно выявить моменты, которые необходимо исправить в вашем подходе к воспитанию ребенка. В этом вам может поспособствовать специализированная литература для родителей или консультация специалиста.

- После этого попытайтесь сформировать адекватные подходы в воспитании и стараться не выходить за их границы. Научитесь понимать, когда ребенку действительно необходима ваша помощь и участие, а когда он способен справиться самостоятельно. Помните, что навык самостоятельного решения проблем крайне важен для ребенка и послужит фундаментом для его дальнейшего развития.

- Перестаньте решать за ребенка: дайте ему возможность самому делать выбор, чтобы он учился принимать самостоятельные решения, основанные на его личных предпочтениях.

- Не обесценивайте желания ребенка, научитесь их уважать. Прислушивайтесь к нему, не заставляйте делать что-либо против воли. Поймите, что, если у ребенка нет желания что-либо выполнять, это может быть не капризом, а обоснованным решением.

- Не бойтесь, что ребенок может ошибаться и попадать в трудные ситуации. Если это не несет никакой опасности для ребенка, позвольте ему самостоятельно найти выход из сложившейся ситуации, подбодрите его и научите не отчаиваться. Преодолевая трудности, ребенок будет набирать жизненный опыт.

- Не ограничивайте свободу ребенка в тех сферах, где он способен справиться сам. Например, пусть ребенок сам решает, с кем ему дружить, какой наряд выбрать и что съесть на завтрак. Если вы волнуетесь, что он сделал неправильный выбор, не делайте наставительных указаний – мягко и уважительно выскажите свое мнение.



- Научите ребенка преодолевать препятствия. Если он испытывает трудности с выполнением какой-то задачи, не спешите сделать все за него, подскажите пути решения и укажите на моменты, которые он упустил из виду, предложите варианты.

Контролировать детей необходимо, но важно раз и навсегда определить верный подход. Это должно быть мягкое и ненавязчивое участие, а не тоталитарный контроль с постоянными ограничениями. Станьте своему ребенку другом и наставником, а не строгим руководителем.

Чтобы понять, как надо заботиться о ребенке, перепишем признаки гиперопеки наоборот:

- Разрешите ребенку ошибаться, пробовать, щупать, падать, экспериментировать.
- Научите ребенка просить о помощи, но останавливайтесь, когда видите, что он в состоянии справиться сам.
- Наблюдайте за своими чувствами. Действуйте не из чувства жалости или вины, а из уважения к способностям ребенка.
- Давайте ребенку почувствовать естественные результаты своих действий: и плохих, и хороших.
- Проявляйте уважение к страданиям ребенка, не старайтесь их заглушить или спрятать.
- Помогите с ними справиться: проявите спокойствие и понимание, побудьте рядом. Даже молчаливая поддержка помогает справиться с болью, гневом, обидой.
- Поддержите попытки ребенка решить задачу из-за которой случилась истерика или помогите вернуться к ней, если он отказался от попыток. Понаблюдайте, в чем трудность ребенка, и чем вы можете помочь (но не сделать вместо него!).
- Не делайте все время за ребенка его работу, чтобы сэкономить время (это можно делать в крайних случаях). Потраченное сегодня время обернется экономией завтра.
- Следите, чтобы привилегии ребенка были заслуженными.
- Внимательно относитесь к своей тревоге. Иногда она обоснована внешними угрозами, но часто сигнализирует о недостатке смелости в решении задач.
- Сделайте хорошее для себя, а потом для ребенка..
- Говорите ребенку о своих потребностях, о том, что вас обижает или возмущает. Так вы научите его замечать потребности других людей.
- Поддерживайте самостоятельность, хвалите, наблюдая, как ребенок проявляет усилия и справляется сам.



Хотите, чтобы вступив во взрослую жизнь, ваш ребенок мог постоять за себя, защитить своих близких, добиться поставленных целей? Тогда позвольте ребенку быть самостоятельным насколько это возможно, поддерживайте его новые начинания и оказывайте поддержку в трудных ситуациях.