

ПАМЯТКА



Как влияет гиперопека на воспитание детей?

Что же такое *гиперопека*?

На сегодняшний день это слово из-за частого употребления исказило свой смысл и понимается как повышенная забота, навязчивая опека и внимание к своему ребенку со стороны родителей. Когда нормальная забота о ребенке превращается в чрезмерную опеку, постоянную боязнь и волнение за его судьбу.

Но в научном, психологическом смысле гиперопека – это не любая забота, а стиль воспитания и взаимоотношений в семье, при котором ребёнка слишком опекают и контролируют, лишая его самостоятельности. Вполне объяснимо, что родители жалеют своего ребенка и защищают его от всех опасностей. Они хотят быть уверены, что их защита убережет детей от проблем и ударов повседневной жизни. Но помещая ребенка в тепличные условия, стремясь сделать за него все, они тем самым ограничивают возможности его развития и тут уже начинают возникать проблемы.

Длительная чрезмерная опека, окружение ребенка круглосуточным вниманием ведёт к психологическим и телесным нарушениям, замедляя развитие личности. Под влиянием гиперопеки формируются пассивность, несамостоятельность, психическая и социальная незрелость, что порождает личностный инфантилизм. Родитель как бы «замещает» ребёнка собой, подавляет его истинные устремления своими, старается осуществить любые действия вместо него. Стремится к ликвидации любых проблем ребенка без его участия. Нередко гиперопека подменяет собой родительскую любовь, которая не способствует развитию коммуникативного процесса и лишает человека уверенности в себе. Отрицательное отношение к ребенку со стороны родителей при этом скрывается за внешне чрезмерно заботливым, предупредительным поведением. Однако ребенок чувствует их эмоциональную холодность, и это его травмирует, снижает самооценку. А удовлетворённость собой зависит от стабильного чувства уверенности в себе, чего невозможно при гиперопеке.

Гиперопека выражается в стремлении родителей:

- ✓ окружать ребенка повышенным вниманием и заботой;
- ✓ во всем оберегать, предохранять от опасностей сопровождать каждый его шаг, даже если в этом нет реальной необходимости;

- ✓ беспокоиться по любому поводу и без повода;
- ✓ удерживать около себя, "привязывать" к себе как можно дольше;
- ✓ обязывать поступать определенным способом, наиболее правильным, по мнению родителей.

Как правило, гиперопека, как неестественный, повышенный уровень заботы, нужна прежде всего не столько детям, сколько самим родителям, восполняя у них нереализованную и нередко — невротически заостренную потребность в привязанности и любви.

С гиперопекой связано много проблем развития ребенка, его отношений с окружающими, осложнения отношений с родителями, особенно в подростковом возрасте. Ведь гиперопека это и ограничение свободы, система всяких запретов, чтобы «случайно чего не вышло». В подростковом возрасте ребенку становится недостаточно общения только с родителями, и он начинает бунтовать против любви, которая становится ему в тягость. На этой почве между родителями и детьми часто идут длительные конфликты с глубоким переживанием взаимных обид. Родителям бывает непонятна «черствость» и «неблагодарность» ребенка, который, физически завися от них до мелочей, вдруг заявляет, что забота его угнетает. Посредством гиперопеки сделать ребенка несчастным значительно проще, чем вырастить счастливым.

Психологи выделяют два вида гиперопеки: *снисходительную* и *доминирующую*.

При *снисходительной гиперопеке* - ребенок находится в центре внимания семьи, которая стремится максимально удовлетворить его потребности, ограждая от любых трудностей, от плохого влияния и негативных сторон жизни. Родители берут на себя все повседневные заботы, не задумываясь о том, что за порогом родительского дома их ребенка ждет реальная жизнь с проблемами и трудностями. В такой семье детям все позволено, все прощается, они не знают никаких ограничений. А при поступлении в садик и в школу, такой ребенок не может наладить контакты с ровесниками, ему сложно учиться и выполнять требования педагогов.

При *доминирующей гиперопеке* - родители отдавая ребенку все свои силы и внимание, практически лишают его самостоятельности, а вводя всякие запреты и ограничения не дают возможности выбора и развития. Такой стиль воспитания свойственен авторитарным родителям, которые считают сына или дочку своей собственностью. Они с успехом выполняют роль любящих родителей, пока ребенок маленький и целиком от них зависит. Однако власть с возрастом ребенка уменьшается, а авторитет родителей утрачивается.

Не малую роль в гиперопеке играет и то, что ограниченного в возможностях ребенка гораздо труднее научить чему-то, легче просто быстро сделать за него. Поэтому последствия гиперопеки чаще проявляются в семьях, где не очень задумываются над развитием ребенка, над тем, чтобы помочь ему научиться жить с ограничениями, потому, что это требует от родителей осознанной длительной и тяжелой работы для преодоления собственных проблем.

Последствия гиперопеки во взрослой жизни могут быть многообразны: это и нереализованность в жизни, неуверенность в своих силах, повышенная тревожность, низкая самооценка, завышенные ожидания от себя и от жизни, сложности в приобретении каких-либо навыков, депрессия, трудности в общении, не способность отстаивать свое мнение, не умение постоять за себя, зависимость от других, уязвимость к проблемам (преувеличенный страх того, что в любой момент может произойти что-то страшное). Одним словом гиперопека не дает возможности развития самостоятельности и чувства компетентности, не подготавливает ребенка ко взрослой жизни.

Чтобы нормализовать детско-родительские отношения, если они уже испорчены гиперопекой, родителям можно начать с того что:

- ✓ осознать наличие проблемы;
- ✓ разрешить свои проблемы: понять какие личные страхи, потребности, желания стоят за гиперопекой;
- ✓ не диктовать и не навязывать свое мнение ребенку, а высказывать его без давления;
- ✓ принять и понять своего ребенка;

- ✓ давать возможность ребенку учиться на собственных ошибках, позволить пробовать и проявлять самостоятельность (в пределах разумного);
- ✓ давать возможность выбора при принятии решений;
- ✓ прислушиваться к просьбам ребёнка, не спешить их отвергать, в случае несогласия - аргументировать, объяснять свой отказ, искать альтернативу;
- ✓ давать ребенку возможность высказывать свое мнение, озвучивать свои идеи, фантазировать, даже если они кажутся вам наивными и несбыточными, выслушать и не критиковать;
- ✓ приучать ребёнка к обязанностям, поручая посильные, соответствующие возрасту и его возможностям задачи. Если они будут постоянными и повторяющимися (полить цветы, вытереть пыль и т.п.), то это сформирует у ребенка чувство ответственности и самостоятельности;
- ✓ планировать день, обозначая задачи, договариваясь и распределяя обязанности, обсуждая условия при которых, каждый из членов семьи выполнит их в течение дня, проконтролируйте их выполнение вместе с ребенком.

Учитывая эти рекомендации, вы можете по-новому построить отношения в вашей семье, найти новые способы и методы для воспитания и развития вашего ребенка, способствуя его благополучному взрослению.