

Гиперопека. Как влияет на ребёнка и что делать родителям

Гиперопека — это стиль отношений в семье, когда есть излишне навязчивое внимание к действиям и словам детей и ограничение их в собственном выборе. При этом родительское мнение признаётся единственно верным. Гиперопека может быть полезной, когда ребёнок в трудной ситуации и не может сам о себе заботиться, например, болеет, находится в сильнейшем стрессе. В подобных случаях тотальный контроль и сверхзабота важны, чтобы поставить человека на ноги в новых условиях. Но в обычной, стабильной жизни всё это приводит к удушью опекаемого в прямом смысле: ребёнок живёт, дышит, вполне себе функционирует, но чувствует, что ему тесно, так как свободы воли, желаний, проявлений у него нет совсем или оставлен узкий коридор в тех рамках, которые угодны гиперопекуну.

Последствия гиперопеки:

Для ребёнка: неуверенность в себе, инфантильность, эгоистичность, асоциальность, неадекватная самооценка, несформированность бытовых навыков, заторможенность или расторможенность, неумение принимать решения, боязнь ошибок, стеснительность, чрезмерная агрессия, повышенное желание самостоятельности, зависимость от чужого мнения, бунтарство.



Для родителя: раздражительность из-за несовпадения «ожидание — реальность», конфликтность, ощущение «Только я здесь делаю хоть что-то», повышенное чувство страха, зависимость от одобрения окружающих, неадекватная оценка действий ребёнка, эгоистичность, боязнь ошибок. Здоровую заботу можно отличить от гиперболизированной — забота продиктована любовью. Нужно думать не только о сохранении жизни любимого человека, но и о его постоянном развитии. Гиперопека, не даёт развиваться в направлении, которое созвучно потребностям опекаемого. Поэтому грань проходит там, где есть осознанная любовь. Люблю я? Заинтересован ли я в развитии ребёнка? Готов ли я помогать? Или я любовью готов задушить?

Как перестать опекать? Перестать опекать — значит разрешить себе быть не идеальным, а достаточно хорошим родителем.

Рекомендации родителям.

Выяснить, чрезмерна ли забота. Есть ситуации, когда подросший ребёнок может именно так считать, хотя ваши просьбы основываются на каких-то законных фактах. Например, дети, не достигшие совершеннолетия, должны быть дома в 22:00. Конечно,

такое требование со стороны родителей может показаться сверхмерным. Но таков закон.

Попробовать понять, что заставляет вести себя так, а не иначе: реальные угрозы или старые страхи. Например, часто бабушки и мамы более взрослого возраста перекармливают детей, помня голодные годы войн, нехватку продуктов в перестройку. У кого-то травма голода унаследована и, кажется, закодирована в генах.

Перестать всё делать самим. Доверить что-то ребёнку. Поначалу у него будет плохо получаться, но это не повод ругать. Наоборот, стоит грамотно похвалить и не переделывать при нём. Если требуется, переделывать, когда он не видит.

Научиться слушать и слышать своего ребёнка, его страхи, его переживания. Вести себя эмоционально грамотно в разговоре с ребёнком.

Найти себе и своим увлечениям место в жизни. Сверхзабота, как правило, отнимает всё возможное свободное время. Стоит забрать его обратно.

Помнить, что ребёнок — это отдельная личность. Мама не равна ребёнку, как и ребёнок не равен маме. Он не может быть продолжением своих родителей.

Снять ребёнка с пьедестала. Потребности ребёнка важны, но мамины — не меньше. Не стоит отдавать последний кусок торта, лишь бы всё досталось ребёнку. Стоит включить здоровый эгоизм.

Не переоценивать свою значимость. Для ребёнка мама или папа — это не целый мир. Кроме родителей воспитанием займутся садик, школа, улица, друзья, значимые взрослые. Стоит просто быть рядом.

Разрешить себе ошибаться. Ребёнок может надевать колготки наизнанку и считать ворон на уроках. Это его право. Родитель тоже может позволить себе совершать глупости, лениться и просто ошибаться. Бывает такое, что в гиперопеке люди чувствуют себя хорошо, им комфортно и они выбирают так жить дальше. Жизнь может быть достаточно счастливой, пока гиперопекун находится рядом.

**Подборка материала:
педагог-психолог Немчинова Наталья
по материалам сети Интернет**