

Рекомендации. Что делать?

Что делать при гиперопеке ребенка родителями зависит от степени запущенности гиперопеки. В тяжелой форме гиперопеки требуется профессиональная помощь психолога, причем как родителям, так и ребенку.

В легкой форме родители могут исправить ситуацию сами и начать контролировать не ребенка, а свое отношение к нему, например:

- **Избегайте выражения** "мамочка всегда знает, что для тебя лучше".
- **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.
- **Уважайте желание ребенка.** 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.
- **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.

И помните.

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

Задача родителей состоит:

- в поощрении свободной экспрессии ребенка, особенно тех чувств, которые заторможены или подвергнуты сомнению;
- в развитии у ребенка чувства гордости за себя, за проявление самостоятельности и стремление быть собой;
- в уменьшении чувства вины по поводу любой попытки самоидентификации и независимости;
- в ослаблении боязни травмировать кого-то или добиться успеха за счет кого-то другого, а также в уменьшении чувства долга по отношению к другим;
- в устранении болезненных чувств, являющихся результатами неоправдания надежд семьи и навязанными ею ролями;
- в развитии у ребенка умения выявлять собственные предпочтения, а также сохранять свою собственную таким образом приобретенную позицию;
- в предоставлении ребенку достаточного общения со сверстниками;
- в поощрении инициативы у ребенка;
- в предоставлении самому принимать решения (что выбрать, куда пойти и т.д.).

Буклет составлен на основе интернет источников

Памятка для
родителей и педагогов



Стили воспитания Гиперопека



Меню школьного психолога

Стили воспитания



Гиперопека

Гиперопека – это чрезмерная забота одного или обоих родителей о ребенке, при которой в отношениях «ребенок-родитель» детям предоставляется минимум самостоятельности и личного психологического пространства, а родительский контроль осуществляется даже в тех случаях, когда он не нужен.

Признаки гиперопеки:

- Игнорирование желаний, интересов и предпочтений ребенка и привычка решать за него все
- Неустанный контроль над ребенком во всех сферах его жизни, начиная из обучения и питания и заканчивая общением с друзьями и играми
- Постоянный страх и тревога родителей за ребенка, вызванный преимущественно надуманными причинами
- Требование от ребенка беспрекословного соблюдения правил и ограничений, установленных родителями
- Родители всегда приходят на помощь ребенку или даже выполняют его обязанности вместо него, причем зачастую их вмешательство в дела ребенка необоснованно (к примеру, мать решает за ребенка домашнее задание, помогает ему играть в детские одиночные игры, читают вслух школьнику и др.).

Кому свойственна гиперопека?

- Обычно гиперопека возникает у людей с повышенной тревожностью;
- Родители, дети которых часто и тяжело болеют;
В неполных семьях, где мама или папа играет роль обоих родителей;
- Матери, имеющие доминирующее положение в семье, в которой никто кроме нее самой не допускается к воспитанию ребенка;
- Матери, имеющие истерические черты характера, которые всеми средствами пытаются доказать, что они очень хорошие мамы. Здесь нет заинтересованности в воспитании ребенка, а важно только мнение, которое сложится у окружающих о матери;
- Родителю, испытывающему боязнь одиночества. У таких людей существует иллюзия, что благодаря чрезмерной заботе они привяжет к себе ребенка и тот никогда не покинет их;
- В семье, где есть разлад между отцом и матерью. Взрослые склонны компенсировать утраченную близость, перекинув на ребенка свое усиленное внимание.

Роль ребенка: кумир, сокровище, маленький, маленький сынок, болезненный.

Гиперопека приводит к:

- Непослушанию, сопротивлению, негативизму. У родителей это часто вызывает обиду (ребенок выглядит как неблагодарный и эгоистичный, в том числе в своих собственных глазах).
- Капризности, эгоцентризму и склонности манипулировать другими людьми.
- Формированию чувства беспомощности и зависимости от других.
- Недостатку способности сдерживать негативные эмоции.
- Высокой тревожности.
- Потере мотивации (он ничего не хочет, ничем не интересуется).
- Разрушению отношений ребенка с другими детьми.

Последствия

При гиперопеке возможны следующие варианты развития личности:

1 вариант – «домашний деспот»:

- требовательность и нетерпимость к желаниям других;
- избалованность и капризность, эгоизм;
- манипулирование окружающими;
- высокомерие и надменность;
- своенравность.

2 вариант – зависимая личность:

- безынициативность, беспомощность;
- пасует перед трудностями;
- зависит от мнения родителей, не в состоянии принять собственное решение;
- с трудом контактируют со сверстниками.