

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №26
муниципального образования Тимашевский район

Консультация для родителей:
«Гиперопека и ее последствия».

Педагог-психолог:
Боброва Л. А.

2022 год
ст. Медведовская

Любая мама заботится о собственном ребенке, и это вполне нормальный естественный процесс. Но имея огромное желание сделать как лучше, некоторые мамы переходят все допустимые грани. Именно так в семье и зарождается гиперопека – слепое стремление взять жизнь своего ребенка под защиту и полнейший контроль.

Гиперопека – чрезмерная забота о детях. Выражается в стремлении родителей окружать ребенка повышенным вниманием, защищать даже при отсутствии реальной опасности, постоянно удерживать около себя, обязывать их поступать определенным, наиболее безопасным для родителей способом.

Достижения ребенка всячески подчеркиваются, выделяются; вокруг ребенка создается ореол исключительности и нередко культ вседозволенности. К уже подростку, к которому нужно предъявлять более серьезные требования, продолжают относиться как к маленькому. Фактически же забота и любовь носят внешний, демонстративный характер, рассчитанный скорее на восхищение окружающих, публичный эффект, чем на реальный учет эмоциональных нужд и возрастных потребностей детей.

Лежащее в основе гиперопеки стремление матери «привязать» к себе ребенка, не отпускать от себя, часто мотивировано чувством беспокойства и тревоги. Тогда потребность в постоянном присутствии детей становится своего рода ритуалом, уменьшающим беспокойство матери и ее страх одиночества, или более широко – страх отсутствия признания, лишения поддержки. Поэтому тревожные матери склонны к большей опеке. Это порождает у ребенка ответное чувство беспокойства и зависимости от родителей.

Гиперопеку, обусловленную страхом одиночества или несчастья с ребенком, можно расценить в качестве навязчивой потребности в психологической защите самого родителя, а не ребенка.

Главная неблагоприятная роль гиперопеки – передача избыточного беспокойства детям, психологическое заражение не свойственной возрасту тревогой. Это порождает зависимость, несостоятельность, инфантилизм, неуверенность в себе, избегание риска, противоречивые тенденции в формировании личности, отсутствие своевременно развитых навыков общения.

Родителям необходимо отдавать себе отчет в том, не окрашено ли их отношение к детям чрезмерной озабоченностью и тревогой. Честное осознание скрытых мотивов своего поведения, как правило, способствует нормализации отношения к детям и всей внутрисемейной атмосферы.

Последствия гиперопеки.

Гиперопека может сильно повлиять на дальнейшую жизнь ребенка, и здесь все зависит от того, какой у него характер. Одни дети смиряются с постоянным родительским контролем, становятся послушными: абсолютно безвольными и пассивными. Сами не делают ничего, а только тогда, когда им говорят. Как правило, они ничем не интересуются и ни к чему не стремятся. Попадая в непривычную среду, они сразу теряются и чувствуют себя совершенно беспомощными.

Однако есть и те, что оказывают сопротивление, упрямятся, все время хотят вырваться на волю. К подростковому возрасту подобное поведение перерастает в

серьезные конфликты с родителями, в ход идет все – от обычного непослушания до лжи и агрессии. В отношениях с окружающими такие дети часто используют обман, держатся подальше от семьи, и быстрее других адаптируются в негативной среде.

При гиперопеке ребенок лишается возможности самостоятельно преодолевать трудности. В результате он теряет способность к мобилизации своей энергии в трудных ситуациях, он ждет помощи от взрослых, прежде всего от родителей; развивается так называемая выученная беспомощность – условно рефлекторная реакция на любое препятствие как на непреодолимое. Ребенок приучается к мысли, что он неспособен в принципе принять правильного решения даже в самой простой ситуации.

Нередко мать пытается образовать с дочерью изолированную пару общения в семье, чрезмерно опекая ее и не допуская участия отца в воспитании. Подобная ситуация может неблагоприятно сказаться на формировании характера девочки и ее последующих отношениях в браке.

В результате гиперопеки, вырастают инфантильные, неуверенные в себе неудачники. И если мама надеется, что такой ребенок будет поддерживать её в старости, то она ошибается. Как только она состарится и ослабнет, то такой ребенок, почувствовав впервые в жизни свое превосходство, скорее всего отыграется на ней за все свои жизненные неудачи.

Еще одним возможным сценарием является уход ребенка из семьи. Как только появляется возможность выйти из-под опеки, ребенок сразу ею воспользуется. Способы такого ухода разнообразны. Это может быть и скороспелый брак, и побег из дома, и сознательное поступление в ВУЗ в другом городе, и просто переезд в другой город. В этом случае практически всегда ребенок старается полностью прервать общение с родителями. И, опять таки, ни о какой поддержке в старости родители этого ребенка могут даже не мечтать.

В любом случае, детям, выросшим под гиперопекой, очень сложно строить свою жизнь, им трудно создать семью, сделать карьеру. Таким деткам всю жизнь приходится жить и бороться с комплексом неполноценности и собственной никчемности, вбитой в их подсознание "любящими" мамами.

Проверьте себя по десяти понятным признакам, что ваша забота и тревога о ребенке не мешает ему развиваться и становиться самостоятельным.

1. Не позволяете ребенку совершать усилия и помогаете без просьбы с его стороны

Я наблюдала такой пример. На остановке мальчуган двух с половиной — трех лет пытается вскарабкаться на лавочку. Сам! Никого не просит. Подходит мамочка с вопросом: «Что ты делаешь?». Ребенок признается: «Не получается залезть». «И не получится», — говорит мама, радостно подхватывает его подмышки и усаживает на лавочку. Все довольны.

При регулярном повторении эта ситуация со стопроцентной вероятностью приведет к атрофии воли и способностей ребенка. На выходе можно также получить неслабый заряд агрессии и раздражения, потому что самостоятельное действие и усилие — это потребность растущего организма, необходимая для выживания. Такую потребность нельзя безнаказанно блокировать.

2. Оберегаете ребенка от любых потрясений, постоянно жалеете

В раннем возрасте, в полтора-три года ребенок пытается быть самостоятельным: пробует открыть дверь, вставить ключ в замок, достать интересную вещь. Когда не получается, иногда плачет, впадает в истерику. В данном случае гиперопека родителей проявляется в том, что они делают работу вместо него, чтобы истерика прекратилась: достают игрушку с полки, собирают сложный конструктор. Некоторые родители начинают действовать на опережение, и тогда ребенок растет спокойным, радостным и без истерик. Возникает иллюзия благополучия.

Родители оберегают по-разному:

- Не рассказывают о печальных или горестных событиях, чтобы не травмировать психику. Так родители месяцами или годами могут скрывать от малыша, что умер любимый дедушка.
- Ограждают от домашних дел и обязанностей: «Еще успеет посуду намыть». Видимо, боятся, что ребенок устанет от этого дела и в будущем не захочет делать ничего по дому. Или, наоборот, прикипит к этому делу и станет уборщиком.
- Не допускают, чтобы ребенок падал, ошибался, получал плохие оценки в школе. Это родители, которые всегда на расстоянии вытянутой руки от малыша и успевают подхватить его прежде, чем он упадет; которые доведут домашнее задание ребенка до идеала, чтобы избежать критики и плохой отметки.

3. Бойтесь, что ребенок обидится или разозлится

О гиперопеке матери над сыном рассказывала коллега. Мама подтирала ребенку попу в 12 лет. Она не считала это проблемой, она только переживала, что ребенок часто психует и даже бьет ее. На вопрос, зачем она подтирает попу двенадцатилетнему парню, она с уверенностью ответила, что он сам ее просит. А если она откажет, он впадает в истерику. Ее такая реакция страшила.

Дети часто отказываются делать вещи, которые не приносят удовольствие, и перекладывают это на родителей. Ребенок не хочет убирать за собой посуду, начинает протестовать — мама сдаётся и делает все сама. Когда родитель боится отказать, ребенок приобретает власть, и требования с каждым разом становятся настойчивее и нелепей.

4. Активно руководите обучением ребенка, контролируете его интересы

В книге психолога-педагога Людмилы Петрановской «Тайная опора» описан эксперимент. Психолог оставил родителя и ребенка-дошкольника наедине в комнате, где много интересного — игрушки, пособия. Действия каждой пары записали на видеокамеру, и в результате получилось четыре группы родителей.

Первая группа родителей запрещала детям вставать, ходить по комнате и трогать чужие вещи.

Во второй группе родители сами подвели ребенка к игрушкам, пособиям, предлагали им игры или занятия.

Родители из третьей группы сидели и молча наблюдали, как дети изучали окружающую обстановку.

В последней группе родители сами с увлечением играли, рассматривали, изучали вещи и никак не вовлекали в этот процесс ребенка.

Психологи еще какое-то время наблюдали за детьми после этого эксперимента, и оказалось, что лучше всего развиваются дети с родителями из четвертой и третьей

групп (родители, которые не обращают на ребенка активное внимание), а хуже — с родителями из первой и второй. При этом в первой группе результаты были даже немного лучше, чем во второй, потому что сидя ребенок хотя бы может рассматривать, что ему вздумается.

5. Оставляете ребенку лучший кусок пирога

Недавно я наблюдала в автобусе такую картину. Стоят мама и мальчик-подросток, лет пятнадцати. Мама громко и доброжелательно переговаривается с сыном, который отошел вглубь автобуса и отвечает тихо, отрывисто, но тоже доброжелательно. Тут возле женщины освобождается место, и она активно зазывает на это место мальчика. Мальчик неуверенно отнекивается, но быстро сдается и и садится. Ведь кто устоит перед свободным сиденьем.

Из этой ситуации много негативных последствий. Для родителя — это пренебрежение его нуждами со стороны ребенка. Для мальчика гиперопека матери принесет трудности нравственного выбора в будущем. Такому человеку во взрослой жизни сложно отказаться от удобства, хотя при этом он незаметно теряет гораздо более ценные вещи: ценит свободу, но продолжает жить с родителями; ценит порядочность и честность, но тратит деньги на комфорт, удовольствия и живет за чужой счет. Это формирует вечное недовольство собой даже на фоне внешнего благополучия, но также приводит к поступкам, которые осуждаются моралью и законом.

Другая ситуация: мама хочет привить дочери хороший вкус и обеспечить ей благополучное будущее. Поэтому она покупает дочке хорошую одежду, а сама одевается плохо. Все уходит на ребенка. Однако девочки сопротивляется: старается выбирать одежду более скромную и дешевую, не модную, отказывается от той, что навязывает мать. Это происходит из-за чувства вины, из-за нечестного распределения благ.

Поэтому установка «все лучшее — детям» вредна. Удовольствия ребенка не должны ущемлять комфорт и потребности родителя, а привилегии должны быть заслуженными.

6. Очень переживаете и тревожитесь за ребенка, когда вас нет рядом

Еще один признак гиперопеки, когда родитель все время переживает о ребенке. Моя знакомая повсюду водила за собой ребенка — обязательно брала на работу или оставляла с бабушкой, одного — никогда. На площадке с другими детьми он мог гулять только под ее надзором. Она обязательно присутствовала на встречах с отцом, потому что не доверяла ему. Как-то мы обсуждали армию и жизненные трудности, которые есть у каждого. Она сказала, что если бы можно было привязать ребенка к себе с помощью веревки, она бы это сделала.

Надо ли говорить, что сын у нее отличался невероятным инфантилизмом. В 10 лет он казался чуть ли не умственно отсталым: был вялым, говорил тихо, не мог решить, что он хочет из еды, и мечтал отправиться на «Евровидение», хотя никогда в жизни не выступал и не занимался музыкой. К моему удивлению, он нормально усваивал школьную программу, по тестам его интеллект хоть и не блистал, но был в норме.

7. «Подстилаете матрас» и решаете проблемы ребенка за него

Несколько лет назад в интернете обсуждали серию новостей про состоятельного отца, который купил сыну машину. В первый раз сына поймали пьяным за рулем. Отец разругал, права не отобрали. Во второй раз сын попал в аварию и разбил машину. Благодаря связям отца суд признал, что авария случилась не по вине сына. Мужчина купил сыну новую машину — дороже предыдущей. По его мнению, дорогую машину сын должен был беречь и водить аккуратнее. На этой машине сын сбил человека. Отец в очередной раз спас сына, права и машина на месте. Закончилось это тем, что сын попал в аварию и разбился насмерть.

Часто гиперопека над ребенком заключается в том, что человек не чувствует вкус реальных последствий того, что он делает. Родитель оберегает ребенка от проблем сейчас, но мешает ему учиться ответственности и причинно-следственным связям: сделал «А», получи «Б». Однако со смертью уже не поспоришь, ее не уговоришь и не подкупишь.

8. Вам проще сделать самому, чем ждать, пока это выполнит ребенок

Это распространенная ошибка взрослых, потому что ребенок выполняет действие или медленно, или «не так». Очень хочется сделать за него, чтобы было быстрее, аккуратнее, правильнее. Тем более в ситуации, когда надо спешить. В результате ребенок теряет возможность взять на себя ответственность за результат, и перестает уважать взрослого.

На занятиях с детской группой я как-то осознала, что каждый раз после упражнения в одиночестве расставляю стулья, а дети весело разбегаются. Я стала замечать, как много мелочей делаю за детей: раздаю ножницы, раскладываю бумагу, собираю мусор. И это негативно сказывалось на дисциплине в группе. Когда я переложила эту работу на ребят, дисциплинарные вещи отпали сами собой.

9. Вы не доверяете возможностям и силам ребенка

Вот другой случай гиперопеки родителей из моей практики. В дошкольной группе появилась девочка, с виду очень хрупкая, нежная, мягкая и милая, ее хотелось оберегать. Мама жаловалась, что она боязливая, тревожная и много фантазирует.

На занятиях я стала обращать внимание на то, что уделяю ей внимания и помогаю на больше, чем другим детям. Мне постоянно казалось, что если этого не делать, то сама она не справится: не сможет поднять стул и передвинуть, размять пластилин. Проблема с боязливостью начала быстро решаться, когда я поделилась с мамой своими ощущениями, желанием помочь девочке, которое возникает рядом с ней. Мама призналась, что чувствует то же самое. Когда ребенка перестали опекать, девочка быстро стала боевой, с характером и перестала выглядеть хрупкой.

10. Вы чувствуете обиду, что ваши усилия и вклад не ценят

- «Всю ночь шила костюм Гарри Поттера, а ребенок даже „спасибо“ не сказал»
- «За столом на дне рождения я пыталась развлечь его друзей, а он сидел буквой»
- «Я готовила ей выпускной, а она пошла туда с видом глубокого одолжения»
- «Купила клубнику, чтобы порадовать дочь, а она съела всю, ничего не оставив»

Так обычно проявляется обида на детей.

Если вы обнаружили у себя такие чувства, вы уже начали бороться с гиперопекой. Это значит, что вы умеете замечать нарушение баланса «брать-отдавать» в отношениях, это важно.

Иногда чувство обиды родители считают недостойным себя и отмахиваются от него установками: «все дети такие», «перерастет», «потом поймет, как я его люблю», «нужно проявлять заботу и прощать, чтобы ребенок научился быть заботливым». На деле, ребенок даже не замечает вклада родителя и его усилий, растет в уверенности, что все блага даются легко.

Что делать 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 дверью и не врываетесь в его комнату без стука
- **Снижайте контроль** до минимального уровня. Избегайте выражения "мамочка всегда знает, что для тебя лучше".
- **Позвольте малышу 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.

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