



Чем опасна гиперопека

Проверьте себя по десяти понятным признакам, что ваша забота и тревога о ребенке не мешает ему развиваться и становиться самостоятельным. Бессилие ребенка — страшная картина для родителя. Конечно, существуют мамы и папы, которые сознательно желают, чтобы ребенок остался в зависимости на всю жизнь. Но рассказ не для них, а для тех, кого такая перспектива пугает. Труднее всего детям, в воспитании которых присутствовала гиперопека — чрезмерная забота в большом количестве. Даже травмирующие события не влияют так пагубно на жизненную силу человека, как привычка ждать, что кто-то решит все проблемы. Последствия гиперопеке во взрослой жизни многообразны: нереализованность в жизни, слабое «Я» человека, низкая самооценка, завышенные ожидания от себя и от жизни, сложности в приобретении навыков, депрессия, трудности в общении. Проверьте себя по этим признакам: каждый из них — показатель, что вы чрезмерно опекаете ребенка.

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

2. Оберегаете ребенка от любых потрясений, постоянно жалеете

Родители оберегают по-разному:

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

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

5. Оставляете ребенку лучший кусок пирога

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

7. «Подстелить соломку» и решаете проблемы ребенка за него

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».

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.

9. Вы не доверяете возможностям и силам ребенка

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

«Всю ночь шила костюм Гарри Поттера, а ребенок даже „спасибо“ не сказал»

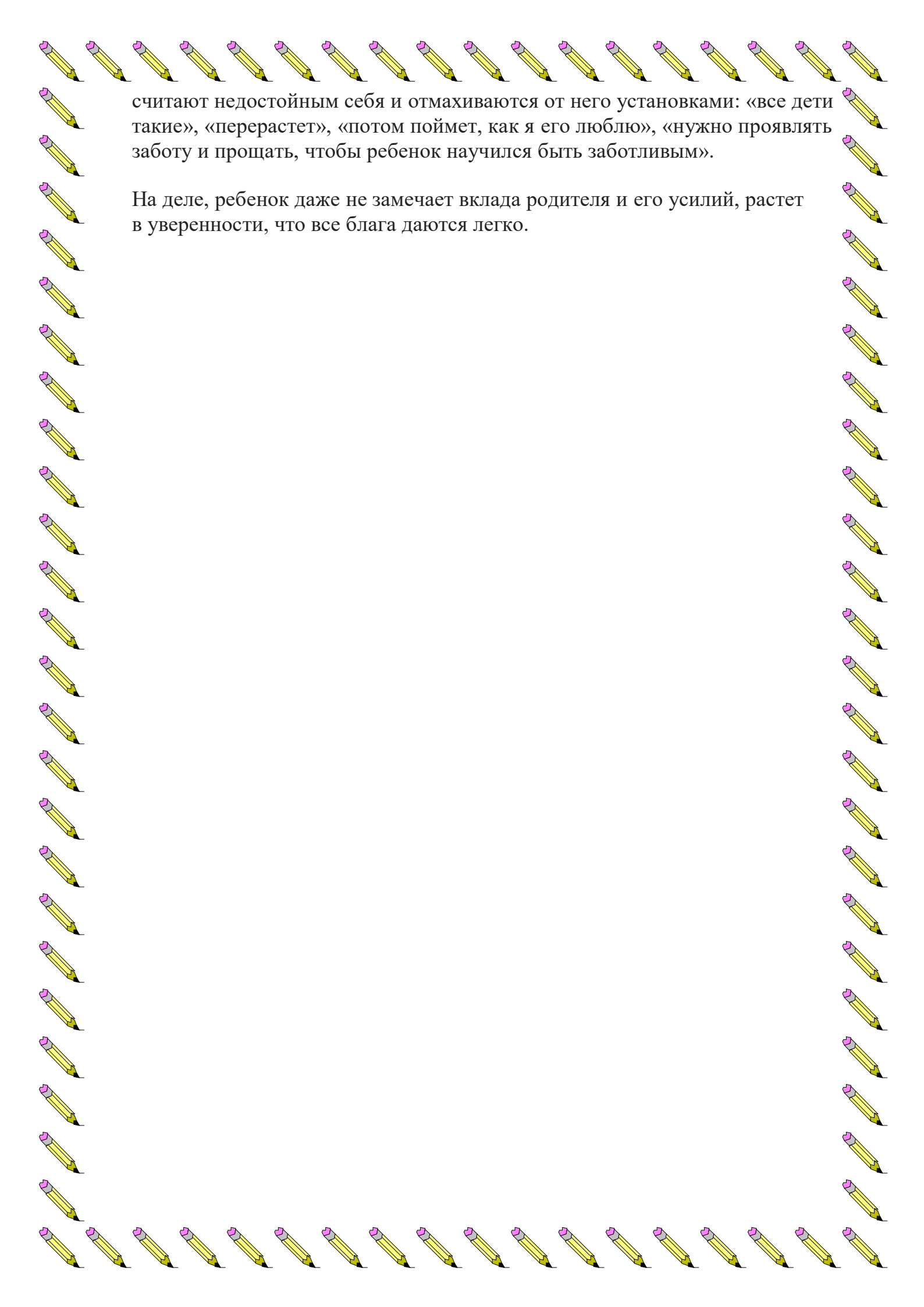
«За столом на дне рождения я пыталась развлечь его друзей, а он сидел буквой»

«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.



Гиперопеке — бой!

1. Разрешите ребенку ошибаться, пробовать, щупать, падать, экспериментировать.
2. Научите ребенка просить о помощи, но останавливайтесь, когда видите, что он в состоянии справиться сам.
3. Наблюдайте за своими чувствами. Действуйте не из чувства жалости или вины, а из уважения к способностям ребенка.
4. Давайте ребенку почувствовать естественные результаты своих действий: и плохих, и хороших.
5. 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.
6. 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!).
7. Не делайте все время за ребенка его работу, чтобы сэкономить время (это можно делать в крайних случаях). Потраченное сегодня время обернется экономией завтра.
8. Следите, чтобы привилегии ребенка были заслуженными.
9. Внимательно относитесь к своей тревоге. Иногда она обоснована внешними угрозами, но часто сигнализирует о недостатке смелости в решении задач.
10. Сделайте хорошее для себя, а потом для ребенка.
11. Говорите ребенку о своих потребностях, о том, что вас обижает или возмущает. Так вы научите его замечать потребности других людей.
12. Поддерживайте самостоятельность, хвалите, наблюдая, как ребенок проявляет усилия и справляется сам.