

Муниципальное Бюджетное Дошкольное Образовательное Учреждение
«Детский сад №10» г. Кировска

Консультация: «Гиперопека или зачем мамы говорят «мы»?»

Подготовила: Педагог-психолог Андреева Н. Р.

2020 г.

Мама – изначально самый близкий и значимый для ребенка человек, который проходит с ним все этапы его развития. Говоря о малыше, мамы нередко употребляют местоимение «мы», обозначая степень своего участия в процессе. Со временем это участие должно уменьшаться, но не у всех мам получается отпустить ребенка «от юбки». Вполне объяснимо материнское беспокойство, ведь на маме лежит огромная ответственность за жизнь и здоровье маленького человека. Но ребенок растет, и зачастую из-за излишней бдительности и осторожности своей мамы он не учится кататься на коньках, потому что на них можно упасть и сильно удариться, не умеет плавать, потому что может в любой момент утонуть, не общается с ровесниками, потому что те дерутся и ругаются матом. И, казалось бы, все не так уж и плохо, но ребенок не живет своей жизнью, и речь идет уже не о проявлении любви и заботы о ребенке, а о таком явлении, как гиперопека.

Это понятие все чаще встречается в научно-популярной литературе и на различных сайтах в интернете. Объясняется это тем, что сегодняшние родители все чаще «грешат» излишней заботой о своих детях.

Как проявляется гиперопека?

В психологии под гиперопекой принято понимать чрезмерную заботу о ребенке.

Проявляется она, прежде всего в том, что родители:

- всячески оберегают ребенка, пытаются максимально защитить от любой опасности,
- держат уже далеко не малыша постоянно рядом с собой («Ты не пойдешь на день рождения, мне кажется, ты слегка простужен»),
- не вовлекают ребенка в выполнение мелких обязанностей по дому, оберегают его от любого труда,
- не дают возможности самостоятельно справляться с возникающими в его жизни трудностями,
- постоянно переживают относительно состояния здоровья своего ребенка,
- перестают ощущать эмоциональную границу между собой и ребенком, поэтому часто используют то самое «мы» вместо «я» и мой ребенок,

- не имеют собственных увлечений, хобби и все свое свободное время посвящают ребенку, который в этом случае своего свободного времени тоже не имеет.

Если большинство описанных выше признаков характерны и для вашей семьи, то это — серьезный повод пересмотреть ваши детско-родительские отношения.

Причины гиперопеки

Гиперпротекцию формируют определенные личностные черты, эмоциональные состояния родителя. Факторами, способствующими реализации данного стиля воспитания, являются:

- Тревожная мнительность. Тревога, постоянное предчувствие беды, опасности, богатое воображение, рисующее сцены падения, ушибов, болезней сына или дочери становятся основой гиперпротекции.
- Перфекционизм. Стремление стать идеальной мамой, иметь послушного, умного ребенка реализуется посредством жесткого контроля его действий, ограничения самостоятельности.
- Потребность самореализации. Иногда воспитание является единственной сферой проявления сильных, положительных черт родителя. Гиперопека компенсирует профессиональные, карьерные, личные неудачи.
- Чувство вины. Ребенок вызывает враждебность, неудовлетворенность, разочарованность. Неприемлемость чувств порождает переживание вины, компенсируемое гиперопекой.
- Инертность отношения родителей. Неумение адаптироваться, приспособливаться к взрослению малыша становится причиной гиперопеки. Родители заботятся о дошкольнике, школьнике как о малыше 1-3 лет.
- Недостаток любви, признания. Отношениями с ребенком родитель компенсирует жизненные неудачи – увольнение, развод, ссоры с друзьями. Обостряется ощущение зависимости, чувство любви, привязанности. Малыш становится «отдушиной».

Классификация

Излишняя забота, сверхконтроль над ребенком реализуются различными способами. По особенностям проявления, мотивам гиперопека бывает:

Доминирующая. Авторитарный стиль воспитания. Воля родителя исполняется беспрекословно, его слова, мнение считаются непреложной истиной. Существует строгая система запретов, правил поведения.

Непослушание наказывается, потребность ребенка в уважении, принятии игнорируется. Доминирует недоверие, критика, занижение способностей.

Потворствующая. Капризы, желания, потребности малыша сиюминутно удовлетворяются. Ребенок является кумиром семьи. Родители, родственники ограждают от трудностей, необходимости решать повседневные задачи, делать выбор. Формируется завышенная самооценка, уязвимое самолюбие, потребность во внимании, признании окружающих – истероидные черты характера.

Демонстрационная. Ребенок используется для повышения общественного статуса. Гиперопека – результат неуверенности родителей, зависимости от мнения окружающих. Покупка дорогой одежды, посещение престижного учебного заведения, развлекательных мероприятий – «игра на публику». Родители требуют хороших школьных оценок, спортивных, творческих, научно-исследовательских достижений. Используют возможность продемонстрировать окружающим медали, грамоты, кубки.

Инертная. Родители стараются сохранить зависимость ребенка, возможность полного контроля, несмотря на процесс взросления. Подавляют самостоятельность, инициативу, находятся «на шаг впереди». Ребенок позже начинает ходить, осваивать навыки самообслуживания, социального взаимодействия. Опека родителей тормозит физическое, психическое, социальное развитие.

Симптомы гиперопеки

Основное проявление гиперопеки – стремление родителей контролировать поведение ребенка, окружать заботой, защищать. Дети находятся рядом с матерью/отцом, зависят от их настроения, чувств. Гиперопека реализуется через приказы, требования, манипуляции, шантаж. Воля взрослого интерпретируется как форма любви, желание помочь. Решения принимаются исключительно родителем, создаются ситуации псевдовыбора: «ты хочешь кашу или суп?» – оба варианта устраивают мать, но не учитывают желаний ребенка.

Дети неспособны самостоятельно решать жизненные проблемы, справляться с повседневными трудностями. Сложные, опасные ситуации вызывают чувство растерянности, панику. Ребенок начинает плакать, кричать, ожидая помощи взрослого. Формируется обусловленная реакция – «выученная беспомощность». Возникают трудности детсадовской, школьной адаптации. Неадекватная самооценка, отсутствие инициативности препятствуют установлению дружеских отношений.

Повышенные требования родителей к школьной успеваемости, достижению спортивных побед делают ребенка напряженным, тревожным. Чрезмерные нагрузки проявляются вегетативными нарушениями (головными болями, бессонницей). Противоположное отношение – стремление оградить ребенка от умственной, физической работы. Матери выполняют домашние уроки, читают вслух сказки. Итог: познавательный интерес снижается, развивается школьная неуспеваемость.

Последствия чрезмерной заботы

Но рано или поздно любой малыш будет стремиться отделить свое «я» от материнского, ведь в этом и заключается естественный процесс взросления. А тут многое зависит от того, как будет вести себя мать. Она должна понять и принять факт неизбежного взросления своего ребенка, а значит, и увеличение дистанции между ними.

Как показывают психологические исследования, дети, которые выросли в условиях гиперопеки, реже создают семьи и добиваются успехов в карьере, часто обладают комплексом неполноценности и не могут самостоятельно разобраться в своих желаниях и потребностях, а поэтому не испытывают чувства удовлетворения от жизни. Так формируется зависимая личность. Но хуже всего то, что многие родители еще и радуются тому, что их ребенку скоро сорок лет, а он все еще рядом с ними. К сожалению, такие родители не задумываются о том, как их дети будут жить без них.

Осложнения

Гиперопека тормозит, искажает развитие детей. Избыточное беспокойство, тревожность родителей передаются ребенку. Формируются детские аффективные расстройства – невроз навязчивых состояний, фобический невроз. Гиперопека рассматривается как фактор риска мутизма – отсутствия речи при физиологической сформированности навыка. Зависимость, инфантилизм, несамостоятельность, неуверенность, тенденция избегать трудностей осложняют социальную адаптацию. Детям нелегко заводить дружеские отношения, справляться со школьной программой, выбирать будущую профессию. У подростков гиперопека способствует формированию шизоидного/истероидного типа личности либо провоцирует «бунт» – скандалы, уходы из дома, бродяжничество.

Что делать?

Чтобы понять, как надо заботиться о ребенке, перепишем признаки гиперопеки наоборот:

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.