

Афанасьева Юлия Алексеевна

педагог-психолог,

МДОАУ №90, г. Оренбург

Консультация для родителей «Что такое гиперопека и как с ней бороться»



Что же такое гиперопека? Это избыточная забота над ребенком, не согласованная с его возрастом. Как правило, гиперопека полностью захватывает ребенка. Заботливые родители контролируют каждый шаг ребенка - неумело складывает игрушки, медленно одевается. Не каждый взрослый может запастись терпением и дать ребенку

время, чтобы он сам оделся, завязал шнурки, убрал на место игрушки, сложил вещи. Родители готовы контролировать каждый шаг ребенка, и как им кажется из лучших побуждений.



К чему приводит подобный стиль воспитания? Дети из гиперопекающих семей часто не умеют ладить со сверстниками, с навыками самообслуживания просто беда. Такие дети, взрослея, не могут отстоять свое мнение, не могут самостоятельно принимать решения. И как следствие, гиперопекаемые дети стараются избегать трудностей. Если таких детей дразнят, они стараются меньше общаться со сверстниками.



Формируется привычка постоянно уходить от трудностей, при этом ребенок оправдывает сам себя - раз он неловкий и неумелый, надо отказаться от того, что не получается. *В последствие, избегание трудностей может повлечь развитие тревожных расстройств.* Может ли чувствовать себя такой ребенок полноценной личностью, если его самостоятельность пресекалась прямо в корне? Получается, что повзрослевшему ребенку, когда мамы и папы рядом не будет, не на кого будет опереться, в самом себе он опоры находить не будет. Как же будет себя вести повзрослевший ребенок? Скорее всего, замкнется в себе и будет страдать от одиночества. **Так как же быть родителям, которые хотят избежать гиперопеки,** оставаясь при этом чуткими и заботливыми? Родителям не следует, даже из лучших побуждений, жить за собственного ребенка. Разбитая коленка или ссора со сверстником – это часть опыта, который делает его крепче, мудрее, устойчивее. Родители обязаны предоставить ребенку возможность его получить. *Важно ориентироваться, в каком возрасте ребенок должен обладать теми или иными навыками.* Необязательно учить четырехлетку читать, но важно позволить ему самостоятельно одеваться. Ведь основная задача родителей – сделать своих детей как можно более приспособленными к жизни. Это получается тогда, когда дети самостоятельно решают посильные для них задачи.

Что делать? 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.

Рекомендации родителям:

- ▶ **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.
- ▶ **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. Предоставляйте выбор одежды - если на улице похолодало, какую кофту лучше одеть? Какой ложкой лучше есть то или иное блюдо?
- ▶ **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.**
- ▶ **Вселяйте в ребенка уверенность в себе, в собственных силах:** «Ты сможешь, ты справишься, у тебя получится». Советуйтесь с ребенком в решении простых бытовых вопросов.
- ▶ **Родителям хорошо бы сделать собственную жизнь интересной и насыщенной.** Таким образом, не будет соблазна в чрезмерной опеке над ребенком. И конечно же, родителям стоит поработать над собственной тревогой, поскольку именно она и является причиной гиперопекающего поведения.



Если родителю мир кажется враждебным и полным угроз, и каждый день не проходит без волнения о ребенке, значит надо начинать с себя. Постоянная родительская тревожность негативно влияет на внутрисемейные отношения.

Как же научиться доверять своему ребенку?

Необходимо победить привычку постоянно тревожиться за него.