

Как бороться с гиперопекой.



Гиперопека — это стиль воспитания, который характеризуется тем, что родитель уделяет чрезвычайно пристальное внимание своим детям. Защита от ошибок, боли и разочарований, концентрация на успехах в развитии становятся целью жизни взрослого. В англоязычных странах используется термин «родитель-вертолет». Фраза как нельзя лучше описывает гиперопеку: мама или папа будто кружат над своими детьми, не давая им возможность совершать ошибки, исследовать мир самостоятельно. Увы, такое пристальное внимание не прекращается, когда ребенок

становится взрослым.

Признаки склонности к гиперопеке. К сожалению, большинство гиперопекающих родителей не видят проблемы и даже гордятся тем, что настолько качественно занимаются воспитанием детей. «Кухонные» психологи считают, что родители должны пожертвовать всем, чтобы ребенок получил лучшее. Жизнь младшего члена семьи замещает интересы взрослых. Семейный бюджет, планы вращаются вокруг того, что нужно детям. Часто «самоотверженные» матери бросают карьеру, отказываются от романтических отношений в пользу того, что, по их мнению, нужно ребенку.

Известно, что больше склонны к гиперопеке матери, у которых только один ребенок. Но бывают и гиперопекающие отцы. «Объектом» их болезненной заботы чаще становятся дочери. Девушки вплоть до совершеннолетнего возраста не имеют права погулять с друзьями, сходить на дискотеку или, еще хуже, остаться на ночь у парня. Но бороться со склонностью к гиперопеке можно. Признать проблему помогут несколько вопросов.

1. Вы всё делаете за своих детей?

Вспомните, кто занимается простейшими бытовыми делами дома. Может ли школьник сам подогреть себе обед, убрать в комнате? Посещает ли подросток кружки самостоятельно или его все еще нужно сопровождать от двери до двери? Завязывает ли малыш шнурки сам или просто стоит и ждет пока ему кто-то поможет?

Положительные ответы — повод задуматься об изменении стиля воспитания. Дети, которые привыкли рассчитывать на помощь взрослых, оказываются неприспособленными к самостоятельной жизни.

2. Считаете ли вы защиту ребенка основным предназначением родителя?

Ассоциируете ли вы себя с «тигрицей» или «львицей» готовой разорвать любого, кто сделает замечание детям? А просит ли ребенок защиты? Уверенность в своих силах, способность постоять за себя — важные качества зрелого человека, развивать которые нужно с самого детства. Никто не говорит о том, что нужно игнорировать вопиющие ситуации, когда пристаёт чужой взрослый, поощрять драки. Но и курировать все конфликты, возникающие в песочнице, не стоит. Позвольте ребенку осознать, что он сам может решить свои проблемы.

3. Требуете ли вы от детей быть идеальными во всём?

Иногда, гиперопека приводит к тому, что ребенок просто боится совершить ошибку, высказать свою точку зрения. Вспомните, ругаете ли вы школьника за неопрятные тетради? Заставляете переписывать работу снова и снова, пока на листах не останется и мельчайшей помарки? Многие родители считают, что стремление к совершенству полезно ребенку. Но детство — это период экспериментов. Нет ничего зазорного в том, чтобы браться за новое дело, терять к нему интерес, после чего пробовать что-то другое. Если не пройти этот важный этап в детстве, то «поиском себя» будет заниматься уже взрослый человек. Перфекционизм — скорее негативная, чем позитивная черта.

4. Склонны ли вы давать оценку каждому действию ребенка?

Дети не обязаны оправдывать ожидания родителей. Можно рассказывать о том, что такое хорошо, а что такое плохо. Но ругать за каждую мелочь, напоминать о возложенных надеждах при каждой осечке — плохая идея. Не стоит контролировать процесс выполнения уроков, работы по дому. Да, с помощью взрослых школьник допустит меньше ошибок. Но понимание того, что даже плохая оценка не вызовет осуждения со стороны близких людей, будет мотивировать ребенка продолжать работать над собой. А вот постоянное ожидание ругательств после неудач, может довести до нервного срыва.

Гиперопека родителей — это тяжелый груз для ребенка. Когда детям разрешают делать то, что они хотят, а также хвалят за то, на что они способны, ничего плохого не случается. Именно благодаря своим ошибкам человек учится доверять себе, выбирать уникальные пути решения проблем. Если же все детство проходит идеально, то уже в подростковом возрасте человек сталкивается с тем, что никто кроме родителей не оказывает поддержки. Любая банальная проблема превращается в глобальную.

Есть ли положительные стороны у гиперопеки? На самом деле гиперопека — это нормальный стиль поведения недавно родившей женщины. В первый год жизни младенцы требуют стопроцентной помощи. Постоянные проверки «всё ли в порядке», желание решить за новорожденного, что и когда ему есть, заложены в женщине на инстинктивном уровне. Но чем старше становится ребенок, тем меньше помощи и внимания ему требуется. Это нормальный ход жизни. Несмотря на то, что гиперопека матери считается чем-то негативным, психологи не рекомендуют резко лишать малышей.

Нет ничего плохого в том, чтобы учить ребенка новому, следить за тем, чтобы не возникали ситуации, опасные для жизни. Нет ничего плохого и в том, чтобы знать, где находится ребенок, покупать умные часы для отслеживания перемещений или нанимать сопровождающую няню. Но не бросать работу, не лишать других членов семьи своего общества ради ребенка.

Как опекать нормально: учимся различать на примерах.

Подросток просит отпустить его в кафе с друзьями. Нормальная реакция: точно узнать с кем будет ребенок, убедиться, что путь в кафе и обратно безопасен. Также можно договориться созвониться. Реакция гиперопекающего родителя: запретить (ведь это очень опасно, да и непонятно, что они там будут есть!). Некоторые приводят ребенка самостоятельно, садятся за соседний столик и делают отдых максимально неловким.

Школьника приглашают поучаствовать в олимпиаде по английскому. Нормальная реакция: поздравить ребенка, нанять репетитора (только если вы с ребенком решили, что ему не помешает помощь). Реакция гиперопекающего родителя: организовать уроки (ведь взрослые лучше знают, что делать), дотошно контролировать каждое выполненное

упражнение, запрещать развлечения до «дня икс», ругать за нежелание готовиться к олимпиаде, отменять все планы.

Итак, положительные стороны у гиперопеки есть, но их немного. Лучше поработать над собой и воспитывать детей с уважением. Чем опасно чрезмерное участие в жизни детей. Последствия гиперопеки родителей могут быть кардинально разными (но всегда негативными). Одни дети чувствуют апатию, впадают в депрессию. Ощущение отсутствия контроля над собственной жизнью «душит». При достижении совершеннолетия человек продолжает быть ведомым, зависит от мнения окружающих, боится принимать решения. Другие дети, наоборот, стараются бороться с опекой. В понимании учителей и родителей «бунтарь» делает всё назло, систематически нарушает правила. Без своевременной помощи психолога ситуация может ухудшиться в переходном возрасте. Подросток может попробовать наркотики, алкоголь просто для того, чтобы пойти против системы.

Другие негативные последствия гиперопеки.

1. Отсутствие навыков решения проблем.

Пятилетний малыш, который не имел возможности общаться со сверстниками напрямую (отстаивать право на собственные игрушки, договариваться о правилах игры) вырастает во взрослого, также не умеющего договориться о повышении зарплаты. Родители, которые «помогали» детям на всех важных этапах, должны быть готовы к оказанию всесторонней помощи и поддержки всю жизнь.

2. Полная зависимость от чужого мнения.

Встречали людей, которые не могут принять даже простейшее решение о покупке кофе, не посоветовавшись с женой (другом, продавцом)? Гиперопекающие родители закладывают негативную установку: «да что ты можешь знать?», «делай, как я говорю и не думай».

3. Склонность к вступлению в абьюзивные отношения. Дети, которые привыкли к тому, что всю ответственность можно переложить на взрослых, вряд ли смогут построить партнерские отношения. Скорее всего, парень выберет в жены властную женщину, которая будет принимать решения, строить планы на жизнь. Девушка с большей вероятностью выберет мужчину старше себя. В этом нет ничего плохого. Но отношения в формате «отец-дочь» очень часто приводят и к «наказаниям». Выйти из абьюзивных отношений очень сложно, а человек, привыкший к гиперопеке, не умеет принимать сложные решения.

4. Неспособность справляться с поражениями.

Вечных победителей не бывает. Каждый из нас сталкивается со сломанным каблуком, отказом после собеседования. Обычно люди учатся справляться с горечью поражения в детстве. Но гиперопекающие родители любят защищать от невзгод взрослой жизни.

Сломал любимую игрушку? Нужно купить такую же или даже лучше как можно быстрее. Занял третье место в забеге? Судьи были несправедливы, нужно «приплатить» за пересмотр результатов. Во взрослом возрасте мало кто имеет такую мощную поддержку. Вместо того, чтобы двигаться дальше, бывший гиперопекаемый ребенок начинает искать виноватых.

5. Отсутствие доверительных взаимоотношений в семье.

Гиперопекающие родители могут не рассчитывать на поддержку в пожилом возрасте. Их выросший ребенок просто не сможет взять на себя такую ответственность. Дети-бунтари и вовсе могут полностью оборвать все связи с домом. Если, почитав о том, что такое

гиперопека, вы узнали себя и испугались...то первый шаг к решению проблемы уже сделан. Конечно, тяжело за один день перестроить устоявшиеся правила семьи. Можно начать с делегирования своих обязанностей няне. Ощущение потери полного контроля над жизнью ребенка может вызвать беспокойство. Пообщайтесь с психологом, найдите альтернативные здоровые пути взаимодействия с младшими членами семьи. Важно разрешать ребенку совершать ошибки, страдать от последствий неправильно принятых решений. Только так может вырасти здоровая и полноценная личность.

Чем опасен гиперконтроль над ребенком? Заботиться ребенку — хорошо и правильно. Главное, чтобы забота не превратилась в гиперзаботу, а контроль — в гиперконтроль. Все, что «гипер» — уже не норма: намек на что-то избыточное, чрезмерное, ненужное. И гиперопека не исключение. Это не просто желание заботиться о наследнике, а повышенное стремление контролировать каждый его шаг, каждое действие.

Надзиратели и няньки. Одни контролеры — условно их можно назвать «надзирателями» — выбирают жесткую тактику. Вводят кучу запретов и ограничений («Туда не ходи, это не делай»), требуют беспрекословного подчинения («Ты еще маленький, чтобы иметь собственное мнение»). А если чадо пытается спорить — наказывают: ругают, унижают, лишают сладостей, мультфильмов и пр. Вторые — «няньки» — обходятся без приказов, криков и ремня. Кнуту предпочитают пряник: «Солнышко мое, не залезай на дерево — упадешь», «Сыночек, не общайся с этим мальчиком — он такой грубиян!». То есть, в отличие от «надзирателей», окружают наследника лаской и повышенной заботой. Но цель у них та же — отслеживать каждый шаг наследника, руководить его жизнью.

Расплата за комплексы. Контролеры убеждены, что действуют исключительно на благо ребенка: хотят уберечь его от неприятностей. Мол, если ослабить бдительность, с чадом непременно случится что-то плохое. Но психологи считают, что дети расплачиваются за родительские комплексы. Так, «надзиратели» часто имеют низкую самооценку, поэтому самоутверждаются за счет своих отпрысков, требуя от них безоговорочного послушания. А «няньки» испытывают нереализованную потребность в любви. Кроме того, гиперконтролеры нередко страдают от повышенной тревожности. Поэтому стремятся контролировать все и вся — это ослабляет тревогу и дает ощущение безопасности. Многими из них руководят подсознательные страхи. Скажем, женщина может бояться момента, когда ребенок вырастет и будет в ней меньше нуждаться. Поэтому растворяется в наследнике, «отдает ему всю себя», надеясь тем самым привязать на всю жизнь.

Опасные последствия гиперопеки. В результате такого воспитания ребенок растет послушным и «удобным»: не спорит до хрипоты, не доказывает упрямо свое, по каждому поводу бежит советоваться с мамой. Однако психологи советуют «гиперродителям» ослабить давление. Иначе возможны побочные эффекты: Наследник вырастет неуверенным, забитым и тревожным. Ему будет сложно общаться со сверстниками: он не умеет отстаивать свое мнение, не способен постоять за себя. Он может часто болеть. Излишне тревожные мамы пичкают детей кучей лекарств или создают дома стерильные условия, чтобы обезопасить их от инфекций. И то, и другое бьет по иммунитету. В первом случае организму сложно переварить такое количество медикаментов. Во втором — иммунная система простаивает, вместо того, чтобы бороться с микробами. А когда ребенок выходит из стерильного жилища, хватает все вирусы подряд. Оставшись без

всесильных родителей (допустим, на экзамене), он теряется — не привык рассчитывать на свои силы.

Гиперопека опасна не только для ребенка, но и для вас. Уйдя с головой в жизнь сына или дочки, вы забываете о собственных интересах (работе, хобби, общении с друзьями), растворяетесь в детских проблемах. Поэтому учитесь «разлипаться»! Иначе получится, как в анекдоте, когда женщина жалуется врачу на семилетнего сына: «Представляете, мы до сих пор писаемся по ночам». Доктор удивленно: «Как, и вы тоже?».

Естественно, никто не призывает дать чаду полную свободу действий – это действительно может плохо кончиться. Но разумная свобода необходима. Дошкольников бесполезно (и даже вредно!) ругать: «Это не трогай, там не ползай». Нравится вам это или нет, но малыши должны попробовать этот мир «на зуб». А чтобы вы меньше нервничали, уберите из зоны досягаемости все вредное и опасное — таблетки, ножницы, хрустальные вазы... И пусть малыш бегает, где хочет.

Младшим школьникам тоже полезно проявлять самостоятельность. Они могут сами убирать, помыть посуду, вынести мусор. И не надо вместе с ними сидеть над уроками! Пусть лучше ребенок получит за домашнее задание «трояк», но выполнит все сам, чем «пятерку», но вы сделаете уроки за него. Иначе он никогда не научится брать на себя ответственность. Подростков жутко раздражает, когда родители следят за каждым их шагом, сюсюкают или требуют беспрекословного подчинения. Если родители не ослабят напор, тинэйджер может назло начать курить, пить или дружить с сомнительными личностями. Попробуйте другой подход – объясняйте, убеждайте, разговаривайте по душам. Это гораздо эффективнее.