

10 признаков, что вы гиперзаботливый родитель, или чем опасна гиперопека



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

Чтобы осознать вред гиперопеки, представим взрослого:

- не может найти себя в жизни, родители помогают ему и вытаскивают из неприятных ситуаций вплоть до его пенсии
- считает, что ему все обязаны и должны по умолчанию
- слишком слаб, чтобы решать в жизни за себя, отстаивать свою позицию, мнение
- ему невероятно трудно браться за дело и доводить до конца

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.

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 подводили 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 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.

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.

7. «Подстигаете 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 разрулил, 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 опекают, 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 букой»
- «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!

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.