

муниципальное казенное учреждение

«Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»

Адрес: 249440, Калужская обл., г. Киров, ул. Ленина, д. 3

Тел. 8(48456) 5-70-45

e-mail: cherkir-tsentr@mail.ru

<http://psicentr40.ucoz.com/>

К ЧЕМУ ПРИВОДИТ ГИПЕРОПЕКА?

Материнство-это великая радость, и великое познание жизни...

Нет, наверное, на свете более святого смысла существования, чем растить рядом с собой достойного родного человека.

Чингиз Айтманов



Когда появляется долгожданный малыш, у мамы возникает многообразие чувств, в том числе и желание защитить своего ребенка от всех невзгод. Малыш вырастет, и вместе с ним растет тревожность его мамы. Она всячески старается всё сделать за него, принимает за него все решения, лишает возможности ему самому преодолевать трудности.

ПОЧЕМУ ТАК ПРОИСХОДИТ?

В основе повышенной заботы лежит много разных причин.

Страх одиночества. Многие мамы пытаются привязать ребенка к себе, чтобы не быть одинокими. Они, сами не осознавая того, приучают ребенка верить в то, что мнение мамы – самое правильное, без ее помощи и совета сам он не сможет правильно принять решение.

Отсутствие собственных интересов в жизни. Появление ребенка меняет жизнь семьи. Интересы, желания и увлечения уходят на второй план, на первом плане потребность ребенка. И мамы часто забывают о себе, о том, что у них есть свои потребности, свои желания. И сосредотачивают свою жизнь на ребенке.

Повышенная тревожность. Если женщина тревожна сама по себе, то после рождения малыша ее тревога обостряется еще больше. Её не покидает мысль, что что – то идет не так. При простой царапине она готова вызвать скорую, в жаркое время способна укутать малыша – вдруг сквозняк!

Неиспользованная потребность родителей в любви и заботе. Есть женщины, не получавшие ласки и внимания со стороны своих родителей в детстве. Они стараются не допустить такой ситуации в своей семье. Всё своё внимание, любовь, заботу они полностью отдают детям. У них появляется страх недодать заботы, ласки и любви.

ПОСЛЕДСТВИЯ ПОВЫШЕННОГО ВНИМАНИЯ

Самым распространенным последствием является появление синдрома выученной беспомощности (этот синдром был открыт в 1966 году Мартином Селингманом). Эксперимент он проводил на собаках. Их разделили на две группы и поместили в вольеры. Первая группа могла остановить удары током, нажав на рычаг. Вторая группа не имела доступа к рычагу, они были вынуждены терпеть. Предполагалось, что при перемещении в свободный вольер собаки убежали бы, услышав сигнал. Но эксперимент дал иные результаты. У второй группы собак постепенно начали наблюдаться признаки депрессии, смирение с неизбежным, пассивность. Даже в свободных клетках собаки продолжили терпеть воздействие. Они не пытались выйти, хотя проход был открыт. Мартин стал тренировать собак, учить выходу из этого пространства. Со временем им удалось это сделать. Собаки из первой группы искали рычаг, не останавливались до тех пор, пока не находили выход. Селигман предположил, что подобное поведение свойственно и человеку. Люди, потерпевшие неудачи в чем-то либо, прекращают борьбу во всех сферах жизни.

У ребенка же при постоянном контроле и опеке не формируется навык быть самостоятельным, принимать решение за свои поступки. Такие дети, часто даже повзрослев, остаются беспомощными.

Постоянные запреты, такие как: «Не бери, у тебя все равно не получится это приготовить» «Не общайся с этим человеком», «Одевайся теплее, иначе заболеешь» могут привести к замедлению психологического и физиологического развития. Сам ребенок будет пытаться сделать шаг вперед, узнать что-то новое, но родители своей повышенной заботой будут тянуть его назад.

В подростковом возрасте подобное отношение со стороны мамы может вызвать бурное возмущение. Ах, ты мне не разрешаешь мне дружить с этой девочкой? Назло буду гулять с ней еще больше! Результаты подобных недовольств могут быть различны.

ЧТО ЖЕ ДЕЛАТЬ РОДИТЕЛЯМ?

Если вы осознаете, что гиперопека стала проблемой для вас и вашего малыша, считайте, что вы уже находитесь на пути к ее разрешению.

1. Принимайте малыша таким, какой он есть. Требования, запреты, поощрения должны обязательно соответствовать возрасту ребенка и его индивидуальным особенностям. Важно и то, что постепенно контроль должен переходить в

самоконтроль, и именно родители могут и должны научить подрастающего человека контролировать себя.

2. Предлагайте ребенку возможность самостоятельного выбора. Пусть он сам научится принимать решения: «Я купила печенье и яблоки. Что ты хочешь съесть?», «Что ты наденешь; рубашку или футболку?» Но если ребенок затрудняется дать ответ, можно помочь ему с выбором.

3. Обязательно верьте в своего ребенка, в его возможности и потенциал.

4. Займитесь собой, переключите свое внимание на любимые увлечения и занятия, Расслабляясь и переключаясь, вы избавляетесь от накопившейся внутренней тревоги.

Появление долгожданного малыша всегда радость, и желание защитить своего ребенка вполне понятно, но порой желая сделать лучше, мы делаем только хуже. Многим мамам кажется, что их ребенок более уязвим, чем остальные. Если вы такая мама - будьте осторожны. Не мешайте своему малышу развиваться полноценно, учитесь справляться со своими эмоциями.

А с какого пункта по избавлению от гиперопеки начнете сегодня вы?

*педагог-психолог МКУ «Центр ППМС помощи»
Кристина Белова*