Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 212 «Солнышко» общеразвивающего вида
(МБДОУ «Детский сад №212 «Солнышко»)

Консультация для родителей

«Родительская гиперопека и ее последствия»

Составитель:

Галанова ОС

Педагог-психолог

г.Барнаул 2023 г

Цель: повышение родительской компетентности по вопросам воспитания детей и формирование представления о понятии гиперопека, ее причинах и последствиях.

Родители - первые воспитатели - имеют самое сильное влияние на детей. Еще Жан-Жак Руссо утверждал, что каждый последующий воспитатель оказывает на ребенка меньше влияния, чем предыдущий. Родители являются предыдущими по отношению ко всем остальным; воспитателю детского сада, учителю начальных классов.

Гиперопека – чрезмерная забота о детях. Выражается в стремлении родителей окружать ребенка повышенным вниманием, защищать даже при отсутствии реальной опасности, постоянно удерживать около себя, обязывать поступать детей определенным, наиболее безопасным для родителей способом. Конечно, любой ребенок нуждается в помощи и заботе со стороны мамы и папы, и не каждая подсказка или напоминание являются проявлением гиперопеки. Забота становится излишней, когда родители делают за ребенка то, что он вполне может научиться делать сам, или когда в результате этой помощи ребенок чувствует себя слабым.

Часто можно встретить расхожее мнение, что исключительное внимание родителей необходимо для благополучного развития ребенка. Это действительно так, если мы говорим о младенцах до года. После этого возраста ребенку важен баланс самостоятельности и родительской заботы, и с каждым годом его жизни этот баланс меняется: самостоятельности должно становиться всё больше. Лежащее в основе гиперопеки стремление мамы «привязать» к себе ребенка, не отпускать от себя, часто мотивировано чувством беспокойства и тревоги. Тогда потребность в постоянном присутствии детей становится своего рода ритуалом, уменьшающим беспокойство мамы. Это порождает у ребенка ответное чувство беспокойства и зависимости от родителей. *Главная неблагоприятная роль гиперопеки – передача избыточного беспокойства детям, психологическое заражение не свойственной возрасту тревогой.* Это порождает зависимость,

несостоятельность, инфантилизм, неуверенность в себе. Родителям необходимо отдавать себе отчет в том, не является ли их отношение к детям чрезмерной озабоченностью и тревогой. Честное осознание скрытых мотивов своего поведения, как правило, способствует нормализации отношения к детям и всей внутрисемейной атмосферы. Что делать? Взрослому тяжело признать в себе склонность к чрезмерной опеке. Но если этот барьер преодолеть, то будет легче сделать все остальное.

Как понять родителю, что он гиперопекун?

Вот несколько утверждений, с которыми можно согласиться, и тогда это «тревожный звоночек», или опровергнуть:

- Если ваш ребёнок, не имеющий отклонений, не обслуживает себя сам на свой возраст.
- Если у чада нет домашних обязанностей, и вы делаете всё за него.
- Если вы часто свои действия и решения подкрепляете словами: «Тебе рано, ты ещё маленький!», не пытаясь объяснить причины.
- Если малыш перекутан на улице и ему объективно некомфортно: потеет, неудобно двигаться.
- Если вы кормите его больше, чем он того хочет.
- Если вы проецируете свои страхи на текущие ситуации в жизни вашего малыша.
- Если общаетесь с ребёнком не по возрасту, а так, будто он младше.

Последствия гиперопеки:

<u>Для ребёнка:</u>

- неуверенность в себе;
- инфантильность;
- эгоистичность;
- асоциальность;
- неадекватная самооценка;
- несформированность бытовых навыков;
- заторможенность или расторможенность;
- неумение принимать решения;

- боязнь ошибок;
- стеснительность;
- чрезмерная агрессия;
- повышенное желание самостоятельности;
- зависимость от чужого мнения;
- бунтарство.

Для того чтобы справиться с гиперопекой начните контролировать не ребенка, а свое отношение, например:

•*Не требуйте принятия правильного решения в той или иной ситуации.* Помните: все люди ошибаются, и только так они учатся не повторять ошибок. Позвольте ребенку набираться собственного жизненного опыта. Всегда доверяйте ему.

•*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.

•*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»

•*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. • Дайте ребенку свободу. Пусть сам выбирает друзей и занятие по желанию: играть, рисовать, лепить из пластилина или стоить из конструктора.

Если будут проблемы, он сам вас попросит о помощи и о совете. Но даже тогда избегайте указаний и приказов, просто дайте ему совет в уважительной форме. Сначала ребенку будет сложно - ведь он не привык сам что-либо решать. Но очень скоро он научится, и вы удивитесь, каким разумным и самостоятельным может быть ваш ребенок. Безусловно, родители должны всегда быть готовыми прийти на помощь, но это не обязывает их жить вместо своих детей. Лучше наблюдать и подсказывать, а делать все за них. Контролировать детей надо. Но контроль должен быть мягким и ненавязчивым. Вы должны советовать и объяснять. А не приказывать и требовать.

Уважаемые родители, помните, что ребенок – ЛИЧНОСТЬ, и у него могут и должны быть СВОИ желания, мечты, амбиции. Каждый человек должен прожить СВОЮ жизнь!!!

Интернет ресурсы:

-https://media.foxford.ru/articles/giperopeka-nad-rebenkom

-https://lifemotivation.online/razvitie-lichnosti/samorazvitie/giperopeka.