

## Родителям о гиперопеке

**Гиперопека** — это отношения между родителями и детьми, для которых характерно **повышенное внимание, чрезмерная забота, тотальный контроль поступков и действий ребенка**. Такое поведение возникает у родителей из-за того, что они боятся за детей, расценивают многие вещи как угрозу для их жизни, поэтому и ограничивают свободу действий.

Такое воспитание не приводит ни к чему хорошему. Огражденный от многих явлений ребенок не может накопить необходимый для взрослой жизни жизненный опыт, не умеет налаживать социальные контакты и делать осознанный выбор.

Часто родители прибегают к гиперопеке из-за собственных психологических проблем. Заниженная самооценка, тревожность, страхи, склонность к перфекционизму, нереализованность в жизни, собственные неудачи и чувство вины — все это может быть важной причиной, которая способствует возникновению гиперопеки.

### **Гиперопеку можно определить по ряду признаков:**

- взрослый не предоставляет сыну или дочери выбор, а делает его всегда сам;
- все, что предлагает малыш, подвергается сомнению или отвергается;
- ребенок не умеет самостоятельно делать уроки;
- родители определяют круг общения своего сына или дочери, выбирают ему друзей;
- малыша оберегают от любых потрясений и сложностей;
- взрослые не доверяют силам ребенка и не верят в его возможности.

### **Вот несколько советов для родителей:**

1. Хвалите ребенка при любых попытках проявления инициативы, неважно была она успешной или нет. Главное, не поучать и не ругать его со словами: «Лучше б я сама все сделала!», а поддерживать и хвалить: «Как здорово у тебя получается!», «Я верю, что ты справишься с этим!».

2. Закрепите за ребенком посильные ему поручения по дому. Пусть он сам одевается, убирает свои игрушки, уносит за собой посуду со стола, выкидывает мусор и т.д. Важно не запрещать делать вещи, которые ему хочется: пусть малыш пробует помыть посуду, пропылесосить, если возникло желание. Да, скорее всего, за ним придется все переделать, но зато он получит позитивный опыт и будет выполнять эти действия с удовольствием и во взрослой жизни.

3. Составьте вместе с ребенком его режим дня. Он должен сам понимать, сколько времени могут занять уроки, а сколько — прогулка или игры. Желательно предоставить ему возможность самому делать уроки — так он будет нести за них ответственность. Пусть знает, что может рассчитывать на помощь родителей, но это должен быть конкретный вопрос или просьба, а не отговорки «я не знаю», «я не понял» и «я устал».

4. Организуйте ребенку дополнительную деятельность, не связанную с учебой. Особенно это полезно для нерешительных и замкнутых детей. Если это спортивная секция, то он быстро научится принимать решения, думать об ответственности за свои действия. Если это музыка, танцы или рукоделие, то малыш получит удовольствие от процесса, от результата своих усилий. Дети, которые не испытывают успехов в учебе, смогут попасть в ситуацию успеха и получить удовлетворение.

5. Дайте ребенку право на ошибку. Каждый из нас ошибается. Без пробных действий сложно научиться самостоятельности. А взрослые должны поддерживать и верить в своих детей.

6. Не доделывайте работу за ребенка. Родитель может следить, помогать, поддерживать сына или дочь, но делать все за него не должен. Это не позволит малышу обрести веру в себя, а лишь спровоцирует развитие инфантилизма.

7. Обсуждайте ваши чувства. Делитесь с ребенком своими переживаниями, чтобы он учился замечать чувства и эмоции окружающих. А также разговаривайте о том, что беспокоит его, пусть научится справляться с огорчениями и проблемами — иногда бывает достаточно и молчаливой поддержки близкого человека.