

Консультация «Гипоопека или гиперопека ребенка?»

Чтобы выяснить, какой стратегии воспитания следует придерживаться - гиперопеки или гипоопеки, необходимо пояснить, что это такое.

Гипоопека - это вид семейного воспитания, при котором родители мало заботятся о ребёнке, не оказывают ему внимания, эмоциональной поддержки, не интересуются его внесемейной жизнью, плохо контролируют то, что они сами ранее потребовали, допускают **игнорирование** трудностей в жизни детей.

Ей присущи

бесконтрольность,

безнадзорность,

неудовлетворение базовых потребностей ребёнка (еда, питьё, уход, здоровье).

К сожалению, семьи с названными чертами есть. В новостях периодически рассказывают о том, в каких условиях жил тот или иной ребёнок, когда ситуация стала критической.

Скрытая гипоопека опаснее чистой, потому что создается впечатление, что ребёнок растёт в благополучной семье, если судить по внешним знакам: одежде, детским принадлежностям, денежным взносам в детский сад и школу. Однако в таких семьях забота носит формальный характер: учебники есть, телефон куплен, одежда имеется и ладно. И не в таких условиях вырастали...

В таких семьях нет совместной деятельности: похода в кино, театр, на природу, на прогулку; отсутствуют активные формы общения. Разговор ограничивается банальными вопросами:

Когда ел?

Где был?

Что в школе?

Много задали?

Часто родители готовы купить дорогостоящий гаджет, лишь бы снять с себя ответственность за сына или дочь, оставить на низком уровне слабые эмоциональные связи с детьми.

Почему так происходит? Каковы причины гиперопеки в семьях?

- работа, карьера, зарабатывание денег, дополнительная работа, домашние дела. Сегодня мир навязывает интенсивный образ жизни. Реклама рекомендует, что купить, куда поехать, как жить. И для удовлетворения посылов с экрана о том, как жить в современном обществе, нужны дензнаки. Дети оказываются на последнем месте во вполне благополучных с материальной точки зрения семьях. У них есть невозможное, и нет простого и важного - любви, эмоциональной поддержки.

- развод, неполная семья. Разводу предшествует период ссор, конфликтов, выяснений отношений. Данный период, как и послеразводный, оценивается как кризисный. Переживает как женщина, так и мужчина. Родители часто сосредоточены на своей боли, сильных чувствах. Им не до ребёнка. Накормлен, в школе и хорошо. В российских семьях чаще всего ребёнок остаётся с мамой. В неполной семье иногда мама становится и "папой", особенно если настоящий отец не интересуется детьми, скрывается, не платит алименты. Чтобы сохранить предыдущий уровень благосостояния в семье, женщине приходится много работать. Ребёнку совсем немного перепадает любви, внимания, заботы. Иногда следует и отвержение, если ребёнок тепло отзывается об отце, чем-то похож на него. Или иные ситуации, когда женщина после развода немедленно начинает устраивать личную жизнь. Нет, женщина не бросает ребёнка. Однако всё, что с ним связано делает автоматически, потому что некогда.

- травмированность матери, отца или обоих. Речь идёт о душевной травме. Чтобы компенсировать боль, родители воспитывают чадо по тому типу, по которому воспитывали их самих. И это может быть гипоопека. Или же выбирают противоположный тип воспитания, то есть если их зажимали гиперопекой, не давали шагу вольного ступить, то они двумя руками голосуют за вседозволенность, свободу, за гипоопеку, говоря, что такой тип воспитания разовьёт самостоятельность, что сыну или дочке будет легко встроиться в социум.

- нелюбовь к ребёнку. Частое явление, когда хотели мальчика, а родилась девочка или наоборот. Или не планировали ребёнка, а произошло зачатие.

- опасение родителей, что из ребёнка вырастет неприспособленный к жизни человек. Вот и бессознательно подталкивают ребёнка на улицу, где воспитанием занимается дворовая компания.

Ребёнка, который растёт при гипоопеке, видно. Он громко кричит, кривляется, врёт, шалит, берёт без спроса ценные вещи, вызывающе ведёт себя в гостях, мешает родителям вести разговор в серьёзной организации. Часто такое поведение бессознательно. Его цель - привлечь к себе внимание матери или отца. Последствием может быть шлепок, наказание. Но для ребёнка лучше негативное внимание, чем ноль эмоций, равнодушие.

Трудности, с которыми сталкивается взрослый после гипоопеки в детстве:

зависимости, созависимость,
недоверие, непонимание себя и собственных потребностей,
сложности при создании семьи,
низкая самооценка,
ложная система ценностей.

А как сформировать собственные ценности, если сегодня родители за что-то отругали, а через неделю на подобное не прореагировали? Как понять, где хорошо, где плохо? Как ответить на вопрос - какой я?

Интернет-источник:
defectologiya.pro>zhurnal/giperopeka_zabota...mnogo/formaetsensum.ru>...stil...giperopeka-i-gipoopeka.html
b17.ru>Статьи>gipoopeka-put-k...

МАДОУ ЦРР – детский сад
Составитель: педагог-психолог Рожкова Н.В.

Консультация «Гипоопека или гиперопека ребенка?»

Вспоминая, такие медицинские диагнозы, как гипер- или гипотония, гипер- или гипотонус мышц, гипер- или гиподинамический синдром, мы все с уверенностью можем утверждать, что хороша, как всегда, «золотая середина». Но, как её достичь, и как определить, действительно ли мы не перегибаем палку в воспитании собственных детей.

Гиперопека: растим «Мимозу».

Размышляя о гиперопеке, в памяти сразу всплывают строчки из стихотворения Сергея Михалкова «Про мимозу».

Ребёнок-мимоза чувствует себя, в буквальном смысле слова, задушенным родительской заботой. Не остаётся сил сопротивляться, проявлять индивидуальность, решительность, самостоятельность. Единственное желание гиперопекаемого, избавиться от мучений «удушься»; следствием этого непреодолимого желания являются - покорность, инфантильность, ведомость, потеря личностной идентичности.

Как вырастить Мимозу (антисоветы).

- пресекайте любые попытки ребёнка сделать что-либо самостоятельно;
- постоянно напоминайте ему о том, что мама с папой лучше знают, что он хочет и может;
- не позволяйте допускать досадных ошибок ребёнку, получающему новый опыт в своём развитии, выполняйте всю работу за него сами, он всё равно «Сам ничего не может, и не умеет»;
- контролируйте каждый шаг своего чада; если чувствуете, что действия ребёнка выходят из-под вашего контроля, удвойте, а ещё лучше утройте внешний родительский контроль, исключив все помехи, на пути к самостоятельности;
- приносите в жертвы личные потребности и желания, помните, что вся ваша жизнь должна быть посвящена ребёнку.

Гипоопека: растим «Гавроша».

...Там, в убогой лачуге, жила семья весёлого мальчугана. Он приходил, видел вокруг горе и нищету, но что всего печальнее – он не видел здесь ни одной приветливой улыбки; холоден был пустой очаг, и холодны были сердца. Когда он появлялся, его спрашивали: «Откуда ты?» Он отвечал: «С улицы». Когда он уходил, его спрашивали: «Куда ты?» – «На улицу», – отвечал он. А мать кричала ему вслед: «И что тебе здесь было нужно?» Мальчик жил, не видя любви и заботы, точно бесцветная травка, которая растёт в погребках. Он не страдал от этого и никого не винил...

(Отрывок из романа В.Гюго «Отверженные»).

Диаметрально противоположной является среда воспитания ребёнка-Гавроша (гипоопекаемого ребёнка). Как правило, гипоопекаемые предоставлены сами себе с самого раннего возраста, их воспитанием никто не занимается; с детства им закладывается чёткая установка «Хочешь жить, позаботься о себе сам!» Доминантными чувствами детей-Гаврошей – являются брошенность и недолюбленность. «Гавроши» везде ищут любви и признания, и если её не находят (а чаще всего, вследствие, низкой самооценки не находят), то получают псевдолюбовь и псевдопризнание силой, не останавливаясь не перед чем. Характерными личностными качествами гипоопекаемых детей являются – жестокость,

агрессивность, заниженная самооценка с последующей гиперкомпенсацией, девиантные формы поведения (воровство, хулиганство, бродяжничество и пр.)

Как вырастить Гавроша (антисоветы).

- не занимайтесь ребёнком, пусть он сам находит себе занятия по душе;
- постоянно напоминайте ему о том, что ему здесь не рады, и вообще было бы лучше, если бы он не родился;
- не обнимайте и не хвалите, чтобы не испортить;
- дайте чётко понять, что в жизни он может надеяться и рассчитывать только на себя;
- не помогайте, пусть всё делает сам, «растёт самостоятельным»;
- напоминайте, что вы слишком заняты, у вас нет времени на его «глупости»;
- помните о том, что главное в вашей жизни – это вы сами, а для ребёнка вы и так сделали слишком много, например, подарили ему жизнь.

Растим «Человека».

Да, я не ошиблась, именно Человека с большой буквы, Личность, с потребностями в саморазвитии и самоуважении. И у истоков развития этой личности, стоим мы с вами, педагоги и родители. Никогда дети-мимозы и дети-Гавроши не станут счастливыми, если мы сегодня, не пересмотрим принципы и методы своего воспитания. Одним из основных факторов неосознанного воспитания является то, что у детей не формируется элементарная, одна из самых низших потребностей, потребность в безопасности. И гиперопекаемый, и гипоопекаемый ребёнок не могут чувствовать себя в безопасности, находясь в той среде, которая для них создана. В первом случае, родители просто не дают потребности полноценно сформироваться, в силу того, что родитель делает всё за ребёнка сам. А во втором случае, потребность не формируется в принципе, по той простой причине, что гарантом безопасности является родитель, а в случае родителя с попустительским стилем воспитания, с ним самим находиться рядом ребёнку небезопасно.

Как вырастить Человека (рекомендации).

- никогда, ни при каких обстоятельствах не следуйте антисоветам, которые были даны выше;
- предъявляйте по отношению к ребёнку требования, адекватные его возрасту и возможностям;
- помните о том, что каждый ребёнок нуждается в любви, ласке и заботе, но ровно настолько, насколько маленький человечек и здравый смысл позволяют проявлять заботу о себе - не переусердствуйте с заботой, доверяйте своей интуиции в вопросах воспитания, но и не забывайте интересоваться у малыша комфортно он чувствует себя в данной ситуации, или не очень;
- передавая какой-либо опыт ребёнку, не забывайте о том, что любую деятельность интереснее и эффективнее делать вместе;
- в течение дня выделяйте время на совместное времяпровождение и время на себя, когда и вы, и ребёнок может заняться своими личными делами;
- уважайте потребности и желания своих детей!

Интернет-источник:
[defectologiya.pro/zhurnal/giperopeka_zabota...mnogo/](http://defectologiya.pro/zhurnal/giperopeka_zabota...mnogo/formaetsensum.ru...stil...giperopeka-i-gipoopeka.html)
formaetsensum.ru...stil...giperopeka-i-gipoopeka.html
b17.ru/Статьи/gipoopeka-put-k...

МАДОУ ЦРР – детский сад
Составитель: педагог-психолог Рожкова Н.В.

Консультация «Гипоопека или гиперопека ребенка?»

Гиперопека (гиперпротекция) — один из типов детско-родительских отношений, когда родитель (или другой значимый взрослый — бабушка, дедушка) чрезмерно опекает ребёнка. Как правило, тотально контролирует, доминирует и закрывает все его потребности, лишая самостоятельности.

Чаще всего излишней заботой страдают мамы и бабушки, у которых есть психологические сложности:

- **повышенная тревожность**, вызванная навязчивыми страхами;
- **недостаток любви и понимания** в собственном детстве, который становится в некотором роде компенсацией ошибок собственных родителей;
- **перфекционизм** как желание быть идеальным родителем идеального ребёнка;
- **способ самореализации** в формате компенсации неудач, например в карьере;
- **чувство вины** из-за неприятия ребёнка таким, как есть;
- **ужас перед взрослением**, боязнь одинокой старости;
- **желание получить внимание**, даже от собственного малыша.

В отдельную категорию **гиперопекунов можно выделить мам**, которые *слишком долго ждали появления ребёнка* или у которых *были сложности во время беременности или родов*. Их чрезмерная забота обусловлена физиологическими инстинктами: выносить, спасти, выжить.

Какими бы мотивами ни руководствовались родители, они воспитывают ребёнка, передавая свои предписания. Дети впитывают всё с раннего возраста, когда ещё нет ни логики, ни критики. Эти предписания становятся жизненными принципами уже следующего поколения.

Разновидности гиперопеки

- **доминирующую**, когда все поступки ребёнка под тотальным контролем мамы или папы;
- **потворствующую**, когда родители исполняют любые прихоти;
- **демонстрационную**, когда все действия взрослого направлены на поддержание имиджа семьи в глазах других людей;
- **инертную**, когда ограничения родителя вызывают отставание в развитии и социализации ребёнка.

Гиперопека может быть полезной, когда ребёнок в трудной ситуации и не может сам о себе заботиться, например, болеет, находится в сильнейшем стрессе. В подобных случаях тотальный контроль и сверхзабота важны, чтобы поставить человека на ноги в новых условиях.

Но в обычной, стабильной жизни всё это приводит к удушению опекаемого в прямом смысле: ребёнок живёт, дышит, вполне себе функционирует, но чувствует, что ему тесно, так как свободы воли, желаний, проявлений у него нет совсем или оставлен узкий коридор в тех рамках, которые угодны гиперопекуну.

Последствия гиперопеки

Для ребёнка:

- инфантильность, неуверенность в себе,
- 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 родителя:

- раздражительность из-за несовпадения «ожидание — реальность»,
- конфликтность,
- ощущение «Только я здесь делаю хоть что-то»,
- повышенное чувство страха,
- зависимость от одобрения окружающих,
- неадекватная оценка действий ребёнка,
- эгоистичность, боязнь ошибок.

Здоровую заботу можно отличить от гиперболизированной — забота продиктована любовью. Мне очень нравится определение, данное **Эрихом Фроммом**: «**Любовь — это активная заинтересованность в жизни и развитии объекта любви**». Нужно думать не только о сохранении жизни любимого человека, но и о его постоянном развитии. А гиперопека, как мы убедились на примерах, не даёт развиваться в направлении, которое созвучно потребностям опекаемого. Поэтому грань проходит там, где есть осознанная любовь. Люблю я? Заинтересована ли я в развитии ребёнка? Готов ли я помогать? Или я любовью готов задушить?

Как избавиться от последствий гиперопеки родителей во взрослом возрасте

Идти к психотерапевту. Процесс разрушения, заложенный родителями, как правило, небыстрый.

Читать книги о гиперопеке и психологическом здоровье.

Задавать себе вопросы: что я сейчас чувствую? Что стало причиной этих чувств? Что я могу с этим сделать? Как мне помочь себе?

Постараться не бродить по треугольнику Карпмана: не быть ни Спасателем, ни Преследователем, ни Жертвой. Неважно, с какой вершины начинать путь, всё равно будет перемещение по всем, пока не найдётся выход из этой психологической игры.

Поработать над своей позицией. Постепенно прийти к «Я +, ты +».

В работе над собой обязательно стоит попробовать понять родителей. Почему они так жили, думали и чувствовали? Что повлияло на их детство? Эта работа поможет отпустить обиды.

Простить гиперопекунов, чтобы дальше не нести груз их травм.

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.

Лучшее, что родители могут сделать для своих детей, — это пройти курс психотерапии, решить свои проблемы и не тащить их в отношения с ребёнком. Но можно постараться справиться самостоятельно.

Вот несколько правил.

Выяснить, чрезмерна ли забота.

Есть ситуации, когда подросток может именно так считать, хотя ваши просьбы основываются на каких-то законных фактах. Например, дети, не достигшие совершеннолетия, должны быть дома в 22:00. Конечно, такое требование со стороны родителей может показаться сверхмерным. Но таков закон.

Попробовать понять, что заставляет вести себя так, а не иначе: реальные угрозы или старые страхи.

Например, часто бабушки и мамы более взрослого возраста перекармливают детей, помня голодные годы войн, нехватку продуктов в перестройку. У кого-то травма голода унаследована и, кажется, закодирована в генах.

Перестать всё делать самим.

Доверить что-то ребёнку. Поначалу у него будет плохо получаться, но это не повод ругать. Наоборот, стоит грамотно похвалить и не переделывать при нём. Если требуется, переделывать, когда он не видит.

Научиться слушать и слышать своего ребёнка, его страхи, его переживания.

Вести себя эмоционально грамотно в разговоре с ребёнком. Например, пошаговую инструкцию можно найти в книге Клода Штайнера «Эмоциональная грамотность».

Найти себе и своим увлечениям место в жизни.

Сверхзабота, как правило, отнимает всё возможное свободное время. Стоит забрать его обратно.

Понять, что процесс сепарации (отделения) наполнен тревогой.

Надо научиться жить с этой тревогой и брать ответственность.

Вспомнить, что ребёнок — это отдельная личность.

Мама не равна ребёнку, как и ребёнок не равен маме. Он не может быть продолжением своих родителей.

Снять ребёнка с пьедестала.

Потребности ребёнка важны, но мамины — не меньше. Не стоит отдавать последний кусок торта, лишь бы всё досталось малышу. Стоит включить здоровый эгоизм.

- ***Не переоценивать свою значимость.***

Для ребёнка мама или папа — это не целый мир. Кроме родителей воспитанием займутся садик, школа, улица, друзья, значимые взрослые. Стоит просто быть рядом.

- ***Разрешить себе ошибаться.***

Ребёнок может надевать колготки наизнанку и считать ворон на уроках. Это его право. Родитель тоже может позволить себе совершать глупости, лениться и просто ошибаться.

Бывает такое, что в гиперопеке люди чувствуют себя хорошо, им комфортно и они выбирают так жить дальше. Жизнь может быть достаточно счастливой, пока гиперопекун находится рядом.

Интернет-источник:

defectologiya.pro>zhurnal/giperopeka_zabota...mnogo/formaetsensum.ru>...stil...giperopeka-i-gipoopeka.html
b17.ru>Статьи>gipoopeka-put-k...