

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. Не делайте все время за ребенка его работу, чтобы сэкономить время (это можно делать в крайних случаях). Потраченное сегодня время обернется экономией завтра.

6. Следите, чтобы привилегии ребенка были заслуженными.

7. Внимательно относитесь к своей тревоге. Иногда она обоснована внешними угрозами, но часто сигнализирует о недостатке смелости в решении задач.

8. Сделайте сначала хорошее для себя, а потом для ребенка.

9. Говорите ребенку о своих потребностях, о том, что вас обижает или возмущает. Так вы научите его замечать потребности других людей.

10. Поддерживайте самостоятельность, хвалите, наблюдая, как ребенок проявляет усилия и справляется сам.

МБДОУ «ДЕТСКИЙ САД № 1 «СЕМИЦВЕТИК»»



«Родительская тревожность за детей: как не сойти с ума и не впасть в чрезмерную опеку?»

Рекомендации психолога



2023 год

Страх за ребёнка – это сильное чувство, с которым сталкиваются многие родители.

Почему мы чувствуем страх за ребёнка?

Малыш рождается совсем беспомощным. Он ничего не может без мамы. Все инстинкты и здравый смысл подсказывают уделять ему максимальное время, ухаживать и заботиться.

Бояться за ребенка — это нормально. Он может заболеть, воткнуть гвоздь в розетку, залезть на окно – да мало ли в жизни угрожающих ситуаций! *Но иногда страх становится чрезмерным и навязчивым.*

Чем это вредно для вас

Но вы скажете, это же нормально – беспокоиться о ребенке, защищать от опасностей, заботиться о его здоровье. Так и есть, но все дело в «дозировке» страха. Если он стал чрезмерным, навязчивым, и вы не можете от него отделаться, имеет смысл что-то изменить.

Чем это вредно для ребенка

Ваша тревожность способна передаваться и ребенку. Он может вырасти замкнутым, недоверчивым, мнительным, не приспособленным к жизни: вы же постоянно «стелете ему соломку».

Пример из практики...

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.

Самостоятельное действие и усилие — это потребность растущего организма, необходимая для выживания. Такую потребность нельзя блокировать.

Последствия гиперопеки

Гиперопека может сильно повлиять на дальнейшую жизнь ребенка, и здесь все зависит от того, какой у него характер. Одни дети смиряются с постоянным родительским контролем, становятся послушными: абсолютно безвольными и пассивными. Сами не делают ничего, а только тогда, когда им говорят. Как правило, они ничем не интересуются и ни к чему не стремятся. Попадая в непривычную среду, они сразу теряются и чувствуют себя совершенно беспомощными.

При гиперопеке ребенок лишается возможности самостоятельно преодолеть трудности. В результате он теряет способность к мобилизации своей энергии в трудных ситуациях, он ждет помощи от взрослых, прежде всего от родителей.

Гиперопеке — бой!

1. Разрешите ребенку ошибаться, пробовать, щупать, падать, экспериментировать.