

Консультационный пункт  
МБДОУ «Детский сад №101»

Консультация для родителей

«РОДИТЕЛЬСКАЯ ТРЕВОЖНОСТЬ ЗА ДЕТЕЙ:  
КАК НЕ ВПАСТЬ В ЧРЕЗМЕРНУЮ ОПЕКУ?»

Подготовила:  
Чучманова Н.В., заведующий

Почти любая мама узнает это ощущение: когда у нас появляются дети, рождаются наши страх и тревога за них, возникает осознание беспомощности, зависимости и уязвимости малыша, формируются ответственность за него, желание уберечь от опасностей и напастей. Это означает, что в каком-то смысле мы всегда будем теперь переживать за наших детей. Всегда пока мы живы.

По мере взросления ребенка наша ответственность за его жизнь и здоровье юридически и психологически уменьшается, но это часто совсем не помогает утихнуть материнской тревоге, поскольку, чем взрослее наши дети, тем больше мы теряем контроль над тем, как они растут, живут и действуют.

### **Родительская неконструктивная тревога**

Она рождает «гиперопеку», не так безобидна, как может показаться на первый взгляд, в прямом и символическом смысле может быть опасна для жизни ребенка.

Почему?

1. Тревога сфокусирована на тех ужасах и опасностях, которые постоянно «предвидит» тревожный родитель. Поэтому он дает послание своему ребенку: «Мир опасен, с тобой обязательно случится что-то плохое». Тем самым в представлении ребенка формируется представление о мире, как о небезопасном и угрожающем для него месте. Это не делает его сильным и ко всему готовым, это делает его напуганным и напряженным.

2. В том случае, если тревожный родитель регулярно единолично решает за ребенка, что ему делать, чувствовать, носить, избегать, то у ребенка не формируется фокус на собственных ощущениях и чувствах. Он тогда значительно хуже опознает собственный холод, голод, страх, дискомфорт и теряет самую важную связь — связь с собственным телом, которая и служит нам для того, чтобы подавать знаки о происходящем внутри и вовне нас, ведь это необходимо для принятия адекватного решения. Если родитель, ориентируясь на свои ощущения, регулярно принимает большие и малые решения за ребенка (при этом он может и не ошибается), то, когда не будет рядом взрослого, лишенному связи со своими ощущениями ребенку не на что будет ориентироваться.

3. Часто тревожному родителю трудно отделить собственную тревогу (как боязнь не справиться, страх перед изменениями, неготовность вкладываться в решение проблем) от реальной тревоги за ребенка. Некоторые взрослые просто сознательно или бессознательно избегают решения своих взрослых задач, не разрешая ребенку жить и проявляться, боясь, по сути, сталкиваться с последствиями этой жизни. И поэтому их дети не гуляют, чтобы не заболеть, не лезут, чтобы не упасть, не пробуют, чтобы не ошибиться, не соревнуются, чтобы не проигрывать, не живут, чтобы не умирать.

4. Способ управления тревожного родителя — всемогущий контроль. Контроль, как ему кажется, позволяет профилактировать неприятности, сложности и беды. Как будто если все время проверять уроки, портфель,

шапку, чистые руки, рассказывать о том, что случается с непослушными детьми, держать его за руку, следить за тем, что делает, с кем играет, куда пошел, когда придет, то ничего плохого не случится. Такой родитель не всегда замечает, что вместо самоконтроля у его ребенка есть только инфантильная позиция и ожидание, что мама подскажет, проверит, сделает и, естественно, ответственность за это, начинает считать ребенок, тоже будет на ней.

5. Таким образом, к сожалению, тревожный родитель неосознанно воспитывает в своих детях:

\* **тревогу**, потому что мир полон опасностей и жить страшно;

\* **апатию**, потому что зачем хотеть, если мама за него хочет;

\* **инфантильность** как неготовность принимать решения и нести за них ответственность;

\* **слабость**, потому что у ребенка мало опыта контакта со своей силой и возможностью справиться со сложной ситуацией;

\* **сложность** в управлении собой и жизнью, поскольку родитель не научил справляться с чувствами, аффектами, задачами, делами и проблемами. Он научил избегать всего этого.

Я не думаю, что это именно то, что тревожный, но любящий родитель хотел для своих детей.

### **Как перейти к более конструктивному взаимодействию с собственной тревогой?**

1. Если у вас тревоги слишком много, то она может быть связана с какой-то вашей непроработанной психологической травмой. Именно поэтому вы неуверенны в себе, в вашем ребенке или воспринимаете мир таким угрожающим. Психологическая травма может быть очень давней и даже забытой, вытесненной, но создавать в вас постоянно растущее напряжение и ожидание катастрофы. Работа с психологом может весьма помочь. Ваши дети не будут в этом случае нагружены последствиями вашей прошлой истории.

2. Скорее всего, ваша неуверенность в своих силах, возможно, недостаточная взрослость и зрелость мешает вам встречаться с последствиями детской жизни. Более зрелые люди не пугаются этих последствий и живут по принципу: заболел — вылечим, упадет — поднимем, заплачет — утешим, ошибется — поможем разобраться, не справится сам — подскажем. Такой родитель реже запрещает, он не говорит: «Не ходи». Он говорит: «Иди, но будь осторожен в этом и в этом». Он скорее подстрахует, расскажет как, научит взаимодействовать с возможной опасностью, чувствовать ее, защищаться, противостоять, а не только избегать ее. Он готов нести родительские риски и ответственность за то, что ребенок пробует, преодолевает, становится сильнее, приобретает опыт, живет. Если вас самих много контролировали или, наоборот, вы вынуждены были рано повзрослеть, то став родителями, испытываете сложности с ощущением взрослой позиции — все кажется сложным и тревожным. Дозреть и повзрослеть также помогает психотерапия.

3. Тревожный родитель часто фокусируется на недостатках, проблемах (реальных или воображаемых, возможных). Он ощущает их в себе, они первыми бросаются в глаза, когда он смотрит на своих детей. И видит... только дефициты и провалы. Если вы сами не видите ресурсных возможностей своих детей, их способностей, талантов, навыков, умений, то спросите ваших знакомых, пусть они расскажут что-то о вашем ребенке. Со стороны дети часто выглядят «объемнее», шире, ресурснее, чем под фантазийно-катастрофичным взглядом тревожного родителя. Если боитесь, что ребенок не справится, придумайте 5 причин, почему он все же сможет. Какие качества и особенности характера ему помогут. Полезно рассказывать об этом и тревожным детям. Чем мы лучше думаем о себе, чем больше присваиваем свои достижения и таланты, тем менее тревожным мы можем быть. Потому что понимаем, что мы справимся с тем, что преподнесет нам жизнь.

4. У вас может уменьшиться тревога, если вы не только в контакте с тем, как вы богаты внутри, но и тогда, когда вы понимаете, что вы богаты снаружи. Для этого важно культивировать внешние ресурсы — обзаводиться знакомыми, помощниками, интересным окружением, возвращать отношения с близкими. Деньги и связи тоже помогают ощущать себя устойчивее, дают ощущение опоры и возможности не профилактировать проблемы, а решать их по мере поступления. Тревожные люди живут в постоянном напряжении и страхе, стараясь избегать проблем, и увы, это все равно не всегда удается, а ресурсные люди живут спокойно, понимая, что в случае проблем они найдут опору внутри или вовне. Поэтому мама, растящая ребенка одна, расставшаяся с мужем, рассорившаяся со своими близкими и подругами, часто контролирует больше и опекает, потому что не имеет достаточно опор. Вкладывайтесь во внешний и внутренний ресурс, и вам это вернется уверенностью и ощущением стабильности.

Родительский контроль говорит: «Я вижу, как ты мал и слаб», родительская власть: «Я вижу, как с каждым твоим днем ты можешь все больше». Контроль: «Мир опасен, и только я тебя спасу», власть: «Мир разный, и моя задача — научить тебя в этом разбираться». Контроль: «Я не верю, что ты сможешь без меня», власть: «Я родитель, и моя задача помочь тебе вырасти и отпустить, научить жить без нас». Контроль: «Не стоит, не пробуй, ты можешь погибнуть». Власть: «Пробуй, пока я рядом, я подстрахую или научу. Живи!».