

От контроля к доверию

Гиперопека – это чрезмерная забота о ребёнке, которая проявляется в тотальном контроле, стремлении оградить от любых трудностей и принимать все решения за него.

Признаки гиперопеки

- Вы выбираете за ребёнка друзей, одежду, хобби
- Контролируете каждый шаг (даже когда он в школе)
- Делаете уроки вместе, потому что «сам не справится»
- Ограждаете от любых ошибок и разочарований
- Постоянно тревожитесь, если ребёнка нет рядом

Последствия гиперопеки

- ✗ Неумение принимать решения
- ✗ Страх ошибки и неуверенность в себе
- ✗ Зависимость от чужого мнения
- ✗ Трудности в общении со сверстниками
- ✗ Инфантильность (ребёнок не взрослеет)
- ✗ В подростковом возрасте – бунт или полное безволие

Чем заменить контроль

Переход от контроля к доверию происходит постепенно.
Вот на что можно опираться:

- ✓ **Право на ошибку.**
Позвольте ребёнку совершать ошибки и сталкиваться с их последствиями (в безопасных пределах). Ошибка – это опыт.
- ✓ **Зона ответственности.**
С раннего возраста давайте ребёнку дела, за которые отвечает только он: убрать игрушки, собрать портфель, помыть посуду.
- ✓ **Выбор без давления.**
«Ты будешь кашу или омлет?», «Пойдём в парк или на великах?» – так ребёнок учится слышать себя.
- ✓ **Диалог вместо приказов.**
Вместо «Потому что я так сказала» – «Давай обсудим, почему это важно».
- ✓ **Постепенное расширение границ.**
Разрешайте больше, когда видите, что ребёнок готов: сам дойти до школы, сам выбрать кружок, сам распределить карманные деньги.

Как справиться с собственной тревогой

Часто гиперопека – это про страхи родителя.
Попробуйте эти шаги:

Как справиться с тревогой

Дышите и ждите. Прежде чем броситься помогать, сделайте паузу. Дайте ребёнку шанс справиться самому.

Задайте себе вопрос: «Что самое страшное случится, если я не вмешаюсь?» Честный ответ часто снижает тревогу.

Отделите свои чувства от чувств ребёнка. Вам страшно – это не значит, что страшно ему.

Напоминайте себе: моя цель – вырастить самостоятельного взрослого, а не вечно зависимого ребёнка.





3-5 лет

- Одеваться с небольшой помощью.
- Убирать игрушки.
- Есть самостоятельно.

6-9 лет

- Собирать портфель.
- Выполнять простые обязанности по дому.
- Делать уроки с минимальным контролем.

10-13 лет

- Самостоятельно ходить в школу и секции.
- Распоряжаться карманными деньгами.
- Отстаивать своё мнение.

14-17 лет

- Выбирать будущую профессию.
- Планировать своё время.
- Нести ответственность за свои поступки.

Когда нужно обратиться к психологу?

Если вы замечаете, что:

- тревога за ребёнка мешает жить вам обоим;
- ребёнок не проявляет инициативу даже в простых вещах;
- любые попытки дать свободу заканчиваются скандалами;
- вы не можете договориться, а конфликты стали нормой.

Психолог поможет:

- ✓ разобраться с причинами гиперопеки;
- ✓ выстроить доверительные отношения;
- ✓ мягко передать ребёнку ответственность.



ГБУ «Областной Центр «Семья»

Тверь, пр-т Чайковского, д. 26.

Часы работы:

Пн-Пт с 9.00 до 18.00

Тел.: 35-33-22, 45-37-11

E-mail: semiacenter@mail.ru



Государственное
бюджетное учреждение
«Тверской областной
Центр социальной
помощи
семье и детям»



Как преодолеть гиперопеку и развить самостоятельность у ребёнка

(информация для родителей)

Тверь, 2026