#   Спросили основателя Дубая, Шейха Рашида, о будущем своей страны и он ответил

«Мой дед ездил на верблюде, мой отец
ездил на верблюде, я на Мерседесе, сын на
Лэнд Ровере и мой внук водит Ленд Ровер,
но правнук будет ездить на верблюде...»

Почему это так?

«Тяжелые времена рождают сильных людей.
Сильные люди создают хорошие времена.
Хорошие времена рождают слабых людей.
Слабые люди создают тяжелые времена.»

«Многие не поймут, но надо воспитывать
воинов, а не паразитов.»

Вот несколько утверждений, которые характеризуют гиперопекающего родителя:
1. Вы не позволяете ребенку совершать усилия. Помогаете ему, даже если он не просит. Не ждете, когда ребенок выполнит что-то, делаете это за него.
2. Постоянно жалеете, оберегаете от потрясений.
3. Боитесь, что ребенок обидится или разозлится, поэтому подстраиваетесь под него.
5. Оставляете ребенку "лучший кусок пирога", забывая о себе
6. Очень переживаете за ребенка, когда его нет рядом.
7. Решаете проблемы ребенка за него, "стелите соломку".
8. Не доверяете своему ребенку, не верите в его возможности.
 Психологи решили провести эксперимент: Они оставили родителя и ребенка-дошкольника наедине в комнате, где много интересного — игрушки, пособия. Действия каждой пары записали на видеокамеру, и в результате получилось четыре группы родителей:
• Первая группа родителей запрещала детям вставать, ходить по комнате и трогать чужие вещи.
• Во второй группе родители сами подводили ребенка к игрушкам, пособиям, предлагали им игры или занятия.
• Родители из третьей группы сидели и молча наблюдали, как дети изучали окружающую обстановку.
• В последней группе родители сами с увлечением играли, рассматривали, изучали вещи и никак не вовлекали в этот процесс ребенка.
Психологи еще какое-то время наблюдали за детьми после этого эксперимента, и оказалось, что лучше всего развиваются дети с родителями из четвертой и третьей групп, а хуже — с родителями из первой и второй. При этом в первой группе результаты были даже немного лучше, чем во второй, потому что сидя ребенок хотя бы может рассматривать, что ему вздумается. Этот эксперимент приводят, в пример, когда речь заходит о гиперопеке, как иллюстрацию того, как отражается на развитии детей гиперопека родителей.
В случае с детьми с ментальными особенностями есть небольшие нюансы, но в целом – это работает практически также.
Пожалуй, только младенцу гиперопека не во вред, когда мать угадывает его потребности, следует за желаниями. Дальше ситуация должна меняться. В остальном гиперопека родителя мешает развиваться любому ребенку.
У всех родителей есть склонность заботится, оберегать и переживать о своих детях. Но не всем легко отделить заботу от гиперопеки, и почувствовать, грань, после которой к заботе добавляется приставка «гипер».
У всех родителей детей с особенностями есть причины вести себя слишком опекающе по отношению к своим детям, но лучше попытаться оценить последствия и попробовать их предотвратить.
 Конечно у гиперопеки есть причины и истоки. Хотим мы того или нет, но часто причины гиперопекающего поведения действительно таятся в нас самих. Исследователи проблемы особо выделяют некоторые черты характера, свойственные склонным к гиперопеке мамам и папам: это повышенная эмоциональность, тревожность.
"За любой гиперопекой стоит тревожность. Гиперопека — это когда ты заботишься не о реальном ребенке, а о потребностях, которые у тебя в голове. В этом случае мы говорим о том, что заботы много, но она «не про то и не туда» - говорит детский психолог Людмила Петрановская
По мнению психолога Даунсайд Ап Ильи Музюкина, если у ребенка есть особенности здоровья и развития, родители обычно испытывают тревогу по поводу его будущего, отношения к нему окружающих, его образовательных успехов и т. д. Эта тревога – большой груз, и часто она «заслоняет» собой те задачи, которые стоят перед мамами и папами в настоящем. Сама по себе тревога, как переживание, в определенных обстоятельствах свойственна всем людям, в ней нет ничего плохого. Сложности возникают тогда, когда тревога по многим поводам становится хроническим состоянием человека, а его отношение к ребенку – гиперопекающим.
Особенный ребенок действительно дает множество серьезных поводов для беспокойства, когда у него сдвигаются сроки формирования определенных умений в разных сферах: двигательной, познавательной, речевой и поведенческой. Но и в такой ситуации беспокойство родителей, возникающее по конкретным поводам, растет, накапливается и часто превращается в состояние крайней тревоги «за всё сразу».
Особенности здоровья и развития ребенка заставляют близких с первых дней его появления на свет сосредотачиваться скорее на «отличиях», чем на «возможностях», что дает все основания для возникновения большой тревоги за его перспективы и гиперопекающего отношения к нему.
Если малыш сталкивается со сложностями сейчас, «тревога за будущее» не помогает их решить, а наоборот, отвлекает от текущих проблем. Она мешает родителям сконцентрироваться и предпринять практические шаги, необходимые для роста и развития ребенка.
Чтобы несколько снизить уровень тревожности Илья Музюкин советует: «Попробуйте сместить свой фокус на текущие проблемы развития. Смещая фокус внимания на текущие проблемы развития малыша или ребенка постарше, мы сосредотачиваемся на эффективных методах их решения. Занимаясь повседневными задачами, мы переводим общую тревогу за судьбу ребенка в конкретные и необходимые действия по его развитию, при этом общий градус тревожности родителя может снижаться.
Например, каждый день во время кормления помогайте малышу есть ложкой, не заменяя его усилия своими; на прогулке позаботьтесь о том, чтобы он больше двигался и оттачивал навыки ходьбы, не ограничивая его активность под предлогом заботы о чистоте комбинезона; если у ребенка возникло желание пообщаться с другими детьми, сопровождайте его в этом порыве, помогая сближению, а не наблюдайте за малышом «со стороны» в ожидании подходящей детской компании. Эти усилия в будущем снизят чрезмерную заботу до уровня необходимой, она перерастет в разумную помощь, вместе с которой появятся и определенные требования к малышу, а его активность будет расти. Правильное сочетание поддержки и требований – тот сбалансированный подход к воспитанию и развитию ребенка, который приходит на смену общей тревожности».
 Вот еще несколько конкретных советов от психологов, как можно замечать за собой гиперопекающее поведение и постараться изменить ситуацию:
Разрешите ребенку ошибаться, пробовать, щупать, падать, экспериментировать.
Не ограждайте ребенка от внешнего мира, а знакомьте его с ним. Часто гиперопека над ребенком заключается в том, что человек не чувствует вкус реальных последствий того, что он делает. Родитель оберегает ребенка от проблем сейчас, но мешает ему учиться ответственности и причинно-следственным связям: сделал «А», получи «Б».
Что касается тревоги родителя, которая в этот момент безусловно может проявится, то один папа поделился своим способом, который он придумал для себя и своей дочки: «Любимая история моей дочери – про тромбоциты, которые заделывают ссадины и порезы. Когда я ей об этом рассказал, я сам стал проще относиться к ее незначительным падениям с самоката, которые раньше становились для меня катастрофой. Теперь при ее падении с самоката я не думаю о травмпункте, переломах и катастрофических последствиях, а рассказываю дочери о тромбоцитах. И ей спокойней, потому что она чувствует и мою поддержку, еще и тромбоциты ей помогают»
 Предоставляете ребенку возможность делать свой выбор с ранних лет, в одежде (красное или желтое платье), еде (пюре или рис), времяпрепровождении (парк или поездка за город). А еще лучше, когда в форме вопроса не прослеживаются ваши варианты, и вы просто спрашиваете: Что ты хочешь сегодня надеть или на завтрак, куда сходить, чем заняться? Начиная с таких маленьких вещей, вы увидите, что в предоставлении выбора ребенку нет ничего страшного, и научитесь делегировать ему решения посложнее.
Верьте в своего ребенка и его возможности. Наблюдайте за своими чувствами. Действуйте не из чувства жалости или вины, а из уважения к способностям ребенка.
Педагог одного детского сада рассказал о такой ситуации: «В дошкольной группе появилась девочка, с виду очень хрупкая, нежная, мягкая и милая, ее хотелось оберегать. Мама жаловалась, что она боязливая, тревожная. На занятиях я стала обращать внимание на то, что уделяю ей внимания и помогаю намного больше, чем другим детям. Мне постоянно казалось, что если этого не делать, то сама она не справится: не сможет поднять стул и передвинуть, размять пластилин. Мама призналась, что чувствует то же самое. Когда я стала просить девочку размять пластилин, поставить свой стул на место - она спокойно это делала. Проблема с ее боязливостью начала решаться, когда я поделилась с мамой своими наблюдениями. Девочка со временем стала боевой, с характером.
 Позволяете ребенку совершать усилия и не помогаете без просьбы с его стороны. Останавливайте себя, когда видите, что он в состоянии справиться сам. Пример знакомый многим. На остановке мальчик двух с половиной — трех лет пытается вскарабкаться на лавочку. Сам! Никого не просит. Подходит мама с вопросом: «Что ты делаешь?». Ребенок признается: «Не получается залезть». Мама подхватывает его подмышки и усаживает на лавочку. Самостоятельное действие и усилие — это потребность растущего организма, необходимая для выживания. Такую потребность нельзя блокировать.
 Не делайте все время за ребенка его работу, чтобы сэкономить время (это можно делать в крайних случаях). Потраченное сегодня время обернется экономией завтра. «Нередко в семьях детей с синдромом Дауна отмечается специфическое родительское отношение: полагая, что малышу трудно выполнять те или иные действия с предметами и осваивать новые навыки, родители с большой готовностью всё делают сами и не склонны прилагать специальных усилий к обучению ребенка навыкам самообслуживания и поведения в быту, – замечает Илья Музюкин, психолог Даунсайд Ап.- Такая ситуация наблюдается и по отношению к обычным детям: семьдесят процентов родителей не придают серьезного значения воспитанию самостоятельности у детей и, считая их слишком маленькими, стараются все сделать за них. Другие, понимая значение воспитания самостоятельности в развитии ребенка, все же проявляют нетерпение и делают за ребенка то, с чем он может справиться сам. Объясняют они это тем, что утром спешат на работу, а вечером устают и медлительность детей их раздражает. В итоге лишь незначительная часть родителей стремится приучать маленьких детей к труду по самообслуживанию.
Понятно, что если у обычного малыша освоение бытовых и гигиенических навыков происходит как бы между делом и требует, как правило, лишь минимального внимания со стороны взрослого, то ребенку с синдромом Дауна сначала необходимы именно «уроки» самообслуживания – специально выделенное для отработки навыков время, несколько минут обучения и повторения». Но это должны быть уроки, которые он учится выполнять сам, с вашей максимальной помощью на первом этапе и постепенным делегированием ему все больших и больших полномочий».
Совершенно понятно, что Вам проще сделать самому, чем ждать, пока это выполнит ребенок, но в данном случае, именно терпение поможет вам избавится от гиперопекающей модели поведения.
«На занятиях с детской группой я как-то осознала, что каждый раз после упражнения в одиночестве расставляю стулья, а дети весело разбегаются, – вспоминает одна из педагогов детского сада. - Я стала замечать, как много мелочей делаю за детей: раздаю ножницы, раскладываю бумагу, собираю мусор. И это негативно сказывалось на дисциплине в группе. Когда я переложила эту работу на ребят, дисциплинарные вещи отпали сами собой.
 Иногда попытка сделать за ребенка возникает потому, что родитель боится, что ребенок обидится или разозлится, поэтому подстраивается под него. В раннем возрасте, когда ребенок только начинает пытается быть самостоятельным: пробует открыть дверь, вставить ключ в замок, достать интересную вещь. Когда не получается, иногда плачет, впадает в истерику. В данном случае гиперопека родителей проявляется в том, что они делают работу вместо него, чтобы истерика прекратилась: достают игрушку с полки, собирают сложный конструктор. Некоторые родители начинают действовать на опережение, и тогда ребенок растет спокойным, радостным и без истерик. Но благодаря этому возникает только иллюзия благополучия.
Дети часто отказываются делать вещи, которые не приносят удовольствие, и перекладывают это на родителей. Ребенок не хочет убирать за собой посуду, начинает протестовать — мама сдается и делает все сама.
Поддержите попытки ребенка решить задачу из-за которой случилась истерика или помогите вернуться к ней, если он отказался от попыток. Понаблюдайте, в чем трудность ребенка, и чем вы можете помочь (но не сделать вместо него!).
 Поддерживайте самостоятельность, хвалите, наблюдая, как ребенок проявляет усилия и справляется сам.Ты сможешь, у тебя получится, ты обязательно сделаешь, вместо – давай я сделаю это за тебя.
 Важно, чтобы во взаимоотношениях с ребенком все члены семьи придерживались одной стратегии и одинаковых требований к нему. если, например, мама будет стараться, чтобы ребенок выполнял то что может сам, а бабушка- будет делать за ребенка – он просто запутается.
 Сделайте хорошее для себя, а потом для ребенка.
Заняться своей жизнью – очень помогает снизить градус гиперопеки. Не стоит стремиться положить всю жизнь на старания быть хорошей матерью: формула «чем больше, тем лучше» в вопросах заботы не срабатывает. Установка «все лучшее — детям» вредна. Удовольствия ребенка не должны ущемлять комфорт и потребности родителя.
Внимательно относитесь к своей тревоге. Попробуйте послушать себя и проанализировать откуда она идет. Иногда она обоснована внешними угрозами, но часто сигнализирует о недостатке смелости в решении задач.
Безусловно, разным детям необходимо разное количество родительского внимания. Младенцам, детям ослабленным или с ограниченными возможностями заботы требуется изначально больше. Однако в любом случае главная родительская задача остается все той же - не делать за ребёнка всю работу, помочь ему сделать эту работу самому и стать независимым настолько, насколько позволяют его возможности. Научить определять самостоятельно, в чем и когда требуется помощь старших, и спокойно просить об этом, когда нужно.
Чаще всего ситуация с гиперопекой в семье меняется, когда родители готовы сделать три шага:
Шаг первый. Признание факта гиперопеки.
Это когда вы честно признаетесь себе, что делаете за ребёнка те вещи, с которыми он вполне мог бы справиться и без вашей помощи.
Шаг второй. Попробуйте понять сами почему вы так себя ведете, зачем вы это делаете. Если вы сознательно хотите изменить ситуацию, но у самих не получается, обратитесь к психологу. Огромную пользу приносят также группы для родителей детей с ментальными особенностями. Многие там впервые открыто обсуждают проблемы взаимоотношений со своим ребёнком, делятся опытом, получают поддержку.
Шаг третий. Запаситесь терпением.
Вряд ли возможно полностью избавиться от извечных родительских волнений. Но важно при этом уметь отпустить детей в самостоятельную жизнь, верить в их силу и здравый смысл (который вы же в них и заложили).
Вместе со специалистами, психологами и педагогами вполне реально выработать взвешенный подход к проблемам ребенка, чтобы не опекать его чрезмерно, помогать приобретать ему собственного опыта, и при этом не оставлять без внимания, надеясь, что он сам справится со своими задачами. Найти «золотую середину» и поддерживать развитие собственной активности и умений ребенка, уменьшая свою помощь и контроль по мере того, как он осваивает все новые и новые навыки. Мы каждый день можем работать над собой и совершать маленькие действия, которые в дальнейшем приведут к большим последствиям. Желание учиться этому, а также понимание, что обратиться за профессиональной помощью – это нормально, во много раз повышают шансы ребенка вырасти в атмосфере взаимоуважения, а не гиперопеки.