

Nadopiekuńczość

Chcemy dobrze dla naszych dzieci. Wyobrażamy sobie, że ułatwianie im życia, wyręczanie, chronienie przed całym światem automatycznie wpoi im troskę o ich bliskich. Jest to mylne wyobrażenie. **Dając dziecku sygnał, że tylko ono się liczy, że jego dobro i wygoda są najważniejsze, wychowujemy je na człowieka samolubnego i egoistycznego.** Jeśli na przesadną troskę znajdujemy racjonalne argumenty usprawiedliwiające takie zachowanie – jesteśmy prawdopodobnie nadopiekuńczy. Trudno to zauważyć i równie trudno się do tego przyznać.

O NADOPIEKUŃCZOŚCI

Babcia czy mama trzęsąca się nad dzieckiem, śledząca każdy jego krok, przestrzegająca przed wieloma czyhającymi niebezpieczeństwami, powoduje u dziecka poczucie zagrożenia, wywołuje i nasila lęk.

Nadopiekuńczy rodzic przesadnie chroni swoje dziecko. To sprawia, że dziecko nadmiernie koncentruje się na własnej osobie. Dlatego też dzieci mające nadopiekuńczych rodziców wolniej rozwijają się społecznie - zaszczepione obawy przenoszą na kontakty z rówieśnikami. **Takie dzieci są mało samodzielne, mają trudności z podejmowaniem decyzji, obawiają się odpowiedzialności i najmniejszego nawet ryzyka.** Przesadnie dbają o swoje zdrowie i mają skłonności hipochondryczne. Wymagają ciągłego zapewniania bezpieczeństwa i wspierania.

Nadopiekuńczy rodzice nie dają dziecku okazji do bycia samodzielnym i nie zdają sobie sprawy, że wyrządzają mu krzywdę. Zarówno w przedszkolu, jak i w szkole podstawowej zdarza się wiele sytuacji, kiedy trzeba o czymś zdecydować – dokonać samodzielnego wyboru. Brak umiejętności podejmowania samodzielnych decyzji może prowadzić do frustracji, złości, smutku, a w końcu do bezradności. Również później w dorosłym życiu.

WYUCZONA BEZRADNOŚĆ

Bezradność jest konsekwencją nadopiekuńczości. Dziecko oczekuje od innych załatwiania za nie wszelkich spraw, a także pomocy w rozwiązywaniu najdrobniejszych nawet problemów. Aby to uzyskać, uczy się manipulowania innymi osobami. To nie zyskuje sympatii otoczenia i powoduje trudności w kontaktach z innymi dziećmi. W konsekwencji pogłębia samotność i egocentryzm.

KONSEKWENCJE

Dziecko przyzwyczaja się do koncentracji na swoich potrzebach i oczekiwaniach,

Potrzeby innych znajdują się poza jego zainteresowaniami,

Dziecko uczy się, że zaspokajanie potrzeb nie musi być połączone z obowiązkami, z wysiłkiem, że mogą być one realizowane kosztem innych osób,

Dziecko wie, że jest u steru i może dowolnie kierować rodzicami,

Uczy się, że zasady są po to, by nimi dowolnie manipulować.

Ułatwianie dziecku życia przez nadopiekuńczych rodziców, wyręczenie go, chronienie przed całym światem, **to ograniczanie dziecka.** Prowadzi do wychowywania człowieka niezaradnego, nieśmiałego i samotnego. Z niskim poczuciem własnej wartości, ale z dużymi oczekiwaniami wobec świata. Taki człowiek - to człowiek nieszczęśliwy.

Jak sprawdzić czy posiadasz cechy nadopiekuńczego rodzica?

Wykonaj test który został dodany do artykułu jako ćwiczenie. Jeśli na większość pytań odpowiesz twierdząco -jesteś w grupie ryzyka.

Nadopiekuńczość - Test

Czy jesteś nadopiekuńczym rodzicem? A może niebezpiecznie zbliżyłeś się do tej granicy? Zastanów się. Test ten nie da Ci jednoznacznej odpowiedzi, ale może Ci pomóc zauważyć niekorzystną tendencję.

W części A znajdziesz typowe komunikaty wygłaszane przez nadopiekuńczych rodziców. Ilu z nich używasz na co dzień? Jak często? Zanutuj sobie odpowiedzi. W części B zamieściłam zachowania typowe dla rodziców nadopiekuńczych. Bądź szczery - tylko wtedy znajdziesz odpowiedź na swoje pytanie. Na końcu ćwiczenia znajdziesz klucz i sugestie.

Część A.

Zapisz odpowiedzi jako np.: **TAK** (= tak, używam kilka razy dziennie) / **NIE** (= nie używam).

- Daj, ja to szybciotko zrobię za Ciebie! (ubiorę, umyję, nakarmię, posprzątam, itp.)
- Uważaj, bo się pobrudzisz!
- Uważaj, zaraz spadniesz!
- Nie dotykaj tego!
- Nie biegnij, bo się przewrócisz / spocisz / zgrzejesz!
- Nie jedz tak szybko / pij powoli.

- Przecież Cię ostrzegałam!
- Widzisz, nie słuchasz mamy, to teraz...!
- A nie mówiłam!
- Lepiej zostań tutaj ze mną.

Część B.

Zapisz odpowiedzi na pytania jako TAK lub NIE.

- Czy często zwracasz się do swojego dziecka cytowanymi wyżej komunikatami?
- Czy wyręczasz je często, bo uważasz że sama zrobisz to szybciej / lepiej?
- Czy dajesz dziecku niewiele swobody?
- Czy stale cierpisz, wyobrażając sobie, jakie niebezpieczeństwa mu zagrażają?
- Czy jesteś w stanie usprawiedliwić każdy wybryk Twojego dziecka?

KLUCZ

Część A

- Używasz tylko 1 do 3 z podanych wyrażeń i to sporadycznie - możesz być spokojna.

- Postawiłaś TAK przy 4 do 6 wyrażeniach i zdarza Ci się to kilka razy dziennie – to granica, której nie powinnaś przekroczyć. Masz skłonności do nadmiernego chronienia swojego dziecka. Przeczytaj niżej „Sugestie do testu”.

- Używasz kilka razy dziennie 5 do 10 z podanych wyrażen - starasz się nadmiernie chronić swoje dziecko. Jeśli uświadamiasz sobie, że używasz ich nagminnie, to czas spojrzeć w oczy swojej nadopiekuńczości. Warto się zwrócić o pomoc z zewnątrz. Przeczytaj niżej „Sugestie do testu”.

Część B

- 1 TAK – to się każdemu zdarza. Niektóre okoliczności zmuszają nas do takiego zachowania.

- Od 2 do 3 TAK - Masz skłonności do nadmiernego chronienia swojego dziecka. Jeśli Twoi rodzice byli nadopiekuńczy, to jesteś w grupie ryzyka. Przeczytaj niżej „Sugestie do testu”.

- Od 4 do 5 TAK - starasz się nadmiernie chronić swoje dziecko. Jeśli uświadamiasz sobie, że robisz to nagminnie, to prawdopodobnie jesteś nadopiekuńczym rodzicem. Warto się zwrócić o pomoc z zewnątrz. Przeczytaj niżej „Sugestie do testu”.

Sugestie do TESTU

Zwróć uwagę na 4 sfery swoich relacji z dzieckiem:

1. Bliskość uczuciowa, dystans emocjonalny między Wami.

Czy Wasze uczucia się zlewają? Czy kiedy jesteś smutna, dziecko też zawsze smuci się z Tobą? Czy kiedy jesteś wesoła, masz poczucie, że dziecko też powinno być wesołe? Na ile reakcje dziecka są niezależne? Czy kiedy jest niezadowolone, albo się złości stajesz na głowie, aby znowu się uśmiechnęło?

2. Pomoc i wsparcie udzielane dziecku przez rodziców.

Jak często udzielasz wsparcia swojemu dziecku? Czy uważasz, że bez Twojej pomocy sobie nie poradzi albo pójdzie mu znacznie gorzej? Czy uważasz, że bez względu na wiek, na pewno i tak będzie potrzebowało Twojej pomocy? W jakich sprawach udzielasz dziecku wsparcia? Kiedy oferujesz mu swoją pomoc?

3. Swoboda dawana dziecku.

Jak często ingerujesz w wybory i decyzje podejmowane przez dziecko? W jakim stopniu i w jakich sprawach pozostawiasz dziecku samodzielny wybór (np. kolor i rodzaj ubrań, jedzenie, rodzaj zabawy, sposób spędzania wolnego czasu, którą woli bajkę)? Czy takie są?

4. Wymagania stawiane dziecku i stopień kontrolowania ich wypełniania.

Czy Twoje wymagania nie są nadmierne? Czy sprawdzasz dziecko na każdym kroku i oceniasz jego zachowanie? Czy czujesz się zmuszona każde zachowanie pochwalić lub zganić? A może nie stawiasz dziecku żadnych wymagań, tylko raczej je wyręczasz?

Wychowując dziecko pamiętaj o zdrowym rozsądku. Spróbuj znaleźć złoty środek między przesadnymi wymaganiami względem dziecka, a nadmierną opiekuńczością, które ograniczają prawidłowy rozwój emocjonalny i społeczny dziecka (kontakty z innymi ludźmi).

Pamiętaj, że rodzice nadmiernie chroniący dziecko, odbierają mu możliwość stania się samodzielną i niezależną osobą. Odbierają szansę na indywidualny rozwój i możliwość uczenia się na własnych błędach. Dają za to przekonanie, że nie wierzą w jego możliwości i poczucie, że do niczego się nie nadaje. Wychowywanie dziecka w atmosferze ciągłego lęku o jego zdrowie i bezpieczeństwo, hamuje u niego spontaniczność i ciekawość świata. Nadmierna opieka nie chroni dziecka, wręcz przeciwnie, naraża je na poważne kłopoty w życiu.

Nie udawaj przed dzieckiem, że jesteś nieomylnym i idealnym

człowiekiem. Pokaż, że Tobie również zdarza się popełniać błędy, pracujesz nad sobą i starasz się zmienić na lepsze. Warto sprawdzić, gdzie w pobliżu odbywają się warsztaty umiejętności wychowawczych albo inne zajęcia dla rodziców. Mogą Ci one dać cenne refleksje na temat własnego postępowania i wskazówki, nad czym szczególnie warto popracować. Również możliwość dzielenia się troskami i sukcesami rodzicielskimi, a także wymiany doświadczeń.

Źródło: Autor: Barbara Dziobek

Małopolski Instytut Rozwoju Rodziców