



**Uniwersytet
Dzieci**

**Kiedy rodzic kocha
za bardzo?**



Nadopiekuńczość

To nadmierna koncentracja uczuciowa rodziców, która prowadzi do korygowania zachowania dziecka lub zbyt bliskiego, symbiotycznego kontaktu.

Nadopiekuńczy rodzice lub częściej matka, są tak skupieni na dziecku, że nie pozostawiają mu dostatecznej swobody fizycznej i psychicznej.

Nadopiekuńczość:

Postawa wychowawcza rodziców objawiająca się poprzez:

- nadmierne chronienie dziecka przed stresem
- nadmierne chronienie dziecka przed niebezpieczeństwem
- wyręczanie
- kontrolowanie
- nadmierne adorowanie, wychwalanie
- usprawiedliwianie dziecka

Nadopiekuńczość

Mieści się w kategorii niezamierzonego krzywdzenia dziecka.

Przy pogłębionej analizie sytuacji rodzinnej ” sprawca ” jawi się także jako ofiara zdarzeń życiowych, które w dużej mierze zdecydowały o kształcie jego osobowości.

Dlaczego rodzice są nadopiekuńczy?

- rodzic nie radzi sobie z nadmiernym lękiem o dziecko w obliczu wszelkich możliwych niebezpieczeństw
- rodzic chce zrekompensować dziecku trudne doświadczenia np. rozwód
- rodzic jest bardzo zaradny i nadodpowiedzialny
- rodzic nie wierzy w zaradność dziecka, ma przekonanie, że dziecko samo z niczym sobie nie poradzi, podświadomie nie akceptuje dziecka w pełni
- rodzic chce czuć się cały czas potrzebny, mimo upływających lat i dorastania jego dziecka
- rodzic potrzebuje być najważniejszy dla swojego dziecka, chce być ciągle w roli mentora, prowadzącego swoją pociechę przez życie

Dlaczego rodzice są nadopiekuńczy?

- rodzic nie ma satysfakcjonującego życia prywatnego, czyli dobrej więzi z partnerem/ką, więc przelewa wszystkie uczucia dziecko, przeżywa też lęk przed samotnością
- rodzic nie ma satysfakcjonującego życia zawodowego, czyli poczucia zawodowego spełnienia się, więc ten deficyt zastępuje spełnianiem się w roli rodzica
- rodzic nie ma swoich zainteresowań, więc żyje życiem dziecka, kolejnymi etapami jego życia, sukcesami, decyzjami, rozterkami

Czym kierują się nadopiekuńczy rodzice?

Kierując się pozornym dobrem dziecka dają mu przekaz:

„Nie poradysz sobie beze mnie, nie wiesz nic o życiu. Jesteś bezmyślny.
Jesteś głupi.”

„Zrobisz to gorzej ode mnie, nie poradysz sobie z tym.
Niczego nie umiesz zrobić dobrze.
Jesteś mało zaradny, słaby.”

Kieruje się wolą spełnienia swoich wyobrażeń
o idealnym rodzicielstwie.

Przejawy nadopiekuńczości

Nie rób tego!

Ochronię cię

Jesteś mój!

To wszystko twoje!

Zrobię za ciebie!

Zostań ze mną!

Zdążyć na czas

Nadopiekuńczość – konsekwencje dla dziecka

- nie nadążanie za rozwojem fizycznym i społecznym rówieśników
- są niesamodzielne i bierne
- nie potrafią radzić sobie ze stresem: reagują zbyt mocno, przed klasówkami cierpią na bóle brzucha, wymiotują
- w sytuacjach trudnych załamują się lub reagują histerycznie
- nie potrafią podejmować decyzji i przyjmować odpowiedzialności za ich konsekwencje
- nie radzą sobie z porażkami, nie przyjmują do wiadomości popełnionych błędów, a co za tym idzie, nie wyciągają z nich wniosków na przyszłość

Nadopiekuńczość – konsekwencje dla dziecka

- w szkole często są samotne i nielubiane, ponieważ ich przekonanie o własnej wyższości i nastawienie roszczeniowe połączone z nieporadnością i brakiem spontaniczności nie zyskuje akceptacji rówieśników
- wyrastają na nieradzących sobie dorosłych, biernych i pełnych lęku przed światem
- są niesamodzielnymi bo wieloletni przekaz brzmiał: „beze mnie sobie nie poradzisz”
- nie potrafią iść za głosem własnych potrzeb, często nie potrafią ich nawet rozpoznać

Zaburzenia, które mogą się wykształcić u dorosłych dzieci nadopiekuńczych rodziców

- zaburzenia osobowości: osobowość niedojrzała,
unikająca
- zaburzenia lękowe: fobia społeczna, lęk uogólniony,
napady lęku panicznego
- brak pewności siebie: niska samoocena, lęk przed
podejmowaniem decyzji
- depresja, nerwica

Czy jestem nadopiekuńczym rodzice?



Co zrobić jeśli jestem nadopiekuńczym rodzicem...



**Uważny, refleksyjny i szukający
rozwiązań rodzicu popatrz w pierwszej
kolejności na siebie.**

Zadaj sobie pytanie:
Czego chcę?
Co to dla mnie znaczy?
Jak ja ma się zachowywać...? Jak ma się zachowywać
moje dziecko...?



PRZYWRÓCENIE GRANIC TO USTALENIE ZASAD WSPÓŁŻYCIA

To zdefiniowanie na nowo:

naszej rodziny i naszych wartości

{Co jest dla Ciebie ważne w Twoim życiu? Co myślisz o swojej rodzinie? Jaka jest? Co chciałbyś zmienić? A co w niej jest fajne?}

naszych ról w rodzinie i naszej odpowiedzialności

{Za co odpowiadam, jakie mam obowiązki? Co się wydarzy, jeśli czegoś nie zrobię? Jak to będzie jeśli przestanę spełniać swoje obowiązki w naszej rodzinie?}

To zdefiniowanie na nowo:

naszych potrzeb i oczekiwań zwłaszcza relacyjnych

{Co jest mi potrzebne, żebym czuł się w domu szczęśliwy, potrzebny, bezpieczny, użyteczny, kochany? Jak chcę rozmawiać ze swoimi bliskimi? Jak chcę z nimi rozwiązywać konflikty, kłótnie, zatargi, złości?}

zasad współżycia i współdziałania

{Jakie mamy zwyczaje rodzinne? O co razem dbamy i pielęgnujemy to? Jak sobie pomagamy? Na co możemy się umówić?}

Dziecko potrzebuje jasno wytyczonych granic i zasad funkcjonowania

Czyli takich, które przyczyniają się do jego zdrowego dojrzewania emocjonalnego i społecznego, w tym dojrzewania do odpowiedzialności za siebie i innych.

W relacji z dzieckiem to rodzic jest odpowiedzialny za ustalenie granic. To rodzic uczy dziecko dojrzałości społecznej i emocjonalnej.

Nadopiekuńczy rodzic może mieć problem z granicami musi zacząć od siebie.

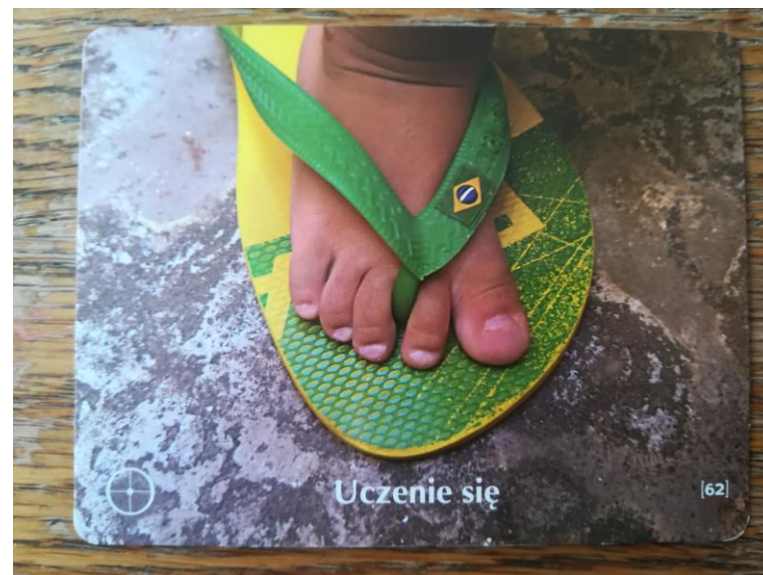
Rodzice


To ludzie uczący się czyli tacy, którzy poprzez refleksję, działanie i sprawdzanie wciąż dokonują rewizji swoich zachowań.

Po co?

Aby żyć szczęśliwie.

Dawać radość i spokój ludziom, którzy są w zasięgu ich wpływu w tym własnym dzieciom.





„Rodzice mogą jedynie dawać dobre rady lub wskazać właściwą ścieżkę, ale ostateczny kształt charakteru człowieka leży w jego własnych rękach”

Ann Frank



Serdeczny feedback

1. Daj znać co widzisz i słyszysz, że dziecko mówi o sobie – postaw granice (unikasz krytyki i oceny dziecka):

Widzę, że nie akceptujesz swojego fryzury.

2. Wykaż zrozumienie:

Reaguję, bo chcę zrozumieć, dlaczego tak się czujesz.

3. Stosuję empatię zamiast oceny, pokazuje chęć pomocy:

Możemy porozmawiać o tym, co zrobić abyś uniknęła takiej sytuacji następnym razem.

Serdeczny feedback

4. Szanuj integralność – daj wybór a nie radę na zmianę postawy, sposobu myślenia o sobie dziecka dziecka:

Teraz od ciebie zależy jak rozwiążemy tę sprawę.

5. Pokaż na koniec jeszcze raz, że dziecko jest dla ciebie naprawdę ważne:

Bardzo mi zależy na tobie! Zależy mi, żebyś czuł się dobrze ze sobą.

Pamiętaj! Język wypowiedzi dostosuj zawsze do poziomu dziecka i jego możliwości komunikacyjnych.

Prosimy o uzupełnienie ankiet ewaluacyjnych





Dziękuję za uwagę

Katarzyna Knawa

Bibliografia:

M. Stoch-Teodorczyk, Nadopiekuńczy rodzice, 2013

I.Kornatowska, Nadopiekuńcze Matki, 2004

M. Goc, Przywracanie granic. Na to nigdy nie jest za późno, 2019

M. Goc, Jak wspierać dojrzewanie nastolatka?, 2019

J. Juul, Twoja kompetentna rodzina, 2011

