

ПАМЯТКА «КАК ПЕРЕСТАТЬ ОПЕКАТЬ»

Перестать опекать – значит разрешить себе быть не идеальным, а достаточно хорошим родителем.

1. **Выяснить, чрезмерна ли забота.** Есть ситуации, когда подросший ребёнок может именно так считать, хотя ваши просьбы основываются на каких-то законных фактах. Например, дети, не достигшие совершеннолетия, должны быть дома в 22:00. Конечно, такое требование со стороны родителей может показаться сверхмерным. Но таков закон.
2. **Попробовать понять, что заставляет вести себя так, а не иначе: реальные угрозы или старые страхи.** Например, часто бабушки и мамы более взрослого возраста перекармливают детей, помня голодные годы войн, нехватку продуктов в перестройку. У кого-то травма голода унаследована и, кажется, закодирована в генах.
3. **Перестать всё делать самим.** Доверить что-то ребёнку. Поначалу у него будет плохо получаться, но это не повод ругать. Наоборот, стоит грамотно похвалить и не переделывать при нём. Если требуется, переделывать, когда он не видит.
4. **Научиться слушать и слышать своего ребёнка, его страхи, его переживания.** Вести себя эмоционально грамотно в разговоре с ребёнком.
5. **Найти себе и своим увлечениям место в жизни.** Сверхзабота, как правило, отнимает всё возможное свободное время. Стоит забрать его обратно.
6. **Понять, что процесс сепарации (отделения) наполнен тревогой.** Надо научиться жить с этой тревогой и брать ответственность.
7. **Вспомнить, что ребёнок — это отдельная личность.** Мама не равна ребёнку, как и ребёнок не равен маме. Он не может быть продолжением своих родителей.
8. **Снять ребёнка с пьедестала.** Потребности ребёнка важны, но мамыны – не меньше. Не стоит отдавать последний кусок торта, лишь бы всё досталось малышу. Стоит включить здоровый эгоизм.
9. **Не переоценивать свою значимость.** Для ребёнка мама или папа — это не целый мир. Кроме родителей воспитанием займутся садик, школа, улица, друзья, значимые взрослые. Стоит просто быть рядом.
10. **Разрешить себе ошибаться.** Ребёнок может надевать колготки наизнанку и считать ворон на уроках. Это его право. Родитель тоже может позволить себе совершать глупости, лениться и просто ошибаться.

*Педагог-психолог
Е. В. Сергеева*