

# The effects of parental overprotection on children's autonomy and anxiety development

**Autori:**

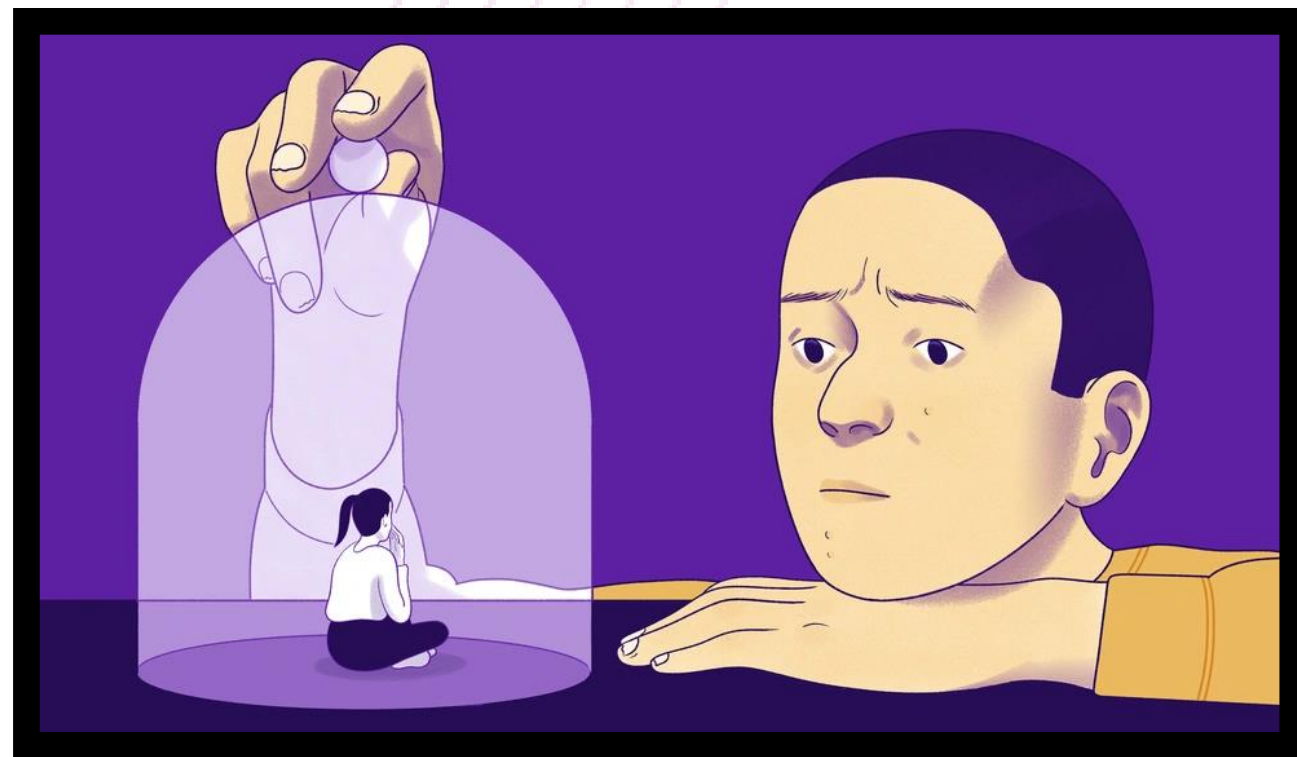
Băban Adina Rebeca și Dărăban ( Filip) Florina Ramona

# INTRODUCERE

XGEN  
R&D



# SUPRAPROTECȚIA PARENTALĂ



## EXEMPLE DE COMPORTAMENTE SUPRAPROTECTIVE

- Curățarea camerei copilului
- Supravegherea în timpul temelor
- Negocierea conflictelor cu prietenii
- Monitorizarea dietei sau a exercițiilor fizice
- Interzicerea adolescenților de a face alegeri adecvate vârstei
- Intervenția în viața unui adolescent pentru a-l împiedica să eșueze



## AVANTAJE ȘI DEZAVANTAJE

Părintele elicopter are adesea relații apropiate și pline de grijă cu copiii lui și este asociat cu un comportament parental cald și de susținere, care include comunicare continuă, sprijin emoțional și deschidere între părinți și copii.

Însă efectele acțiunilor acestor părinți nu sunt deloc benefice, lucru dovedit de rezultatele slabe ale copiilor în ceea ce privește bunăstarea psihologică. Când un părinte controlează excesiv, copiii le este mai greu să învețe să își gestioneze emoțiile și comportamentul. Acești copii pot fi mai puțin capabili să facă față cerințelor provocatoare ale creșterii, să se adapteze la situațiile școlare și să își facă prieteni.

## CAUZE

1. Părinții prezintă anxietate în legătură cu copiii lor
2. Părinții se judecă în funcție de realizările copiilor lor
3. Părinții încearcă să fie mai buni decât proprii lor părinți
4. Părinții încearcă să-i protejeze pe copii de influențele negative

## EFECTE

**XGEN**  
R&D

Părinții supraprotectivi limitează oportunitățile copiilor de a-și dezvolta abilitățile esențiale. Elevii care au părinți supraprotectivi au niveluri de anxietate și depresie mult mai ridicate, simțind că li se încalcă nevoile psihologice de bază, de autonomie și competență. Un studiu a concluzionat că aceste comportamente pot transmite mesajul că părinții nu au încredere în abilitățile copiilor lor.



# AUTONOMIA COPILOR

Copiii au nevoie de un anumit nivel de control parental pentru a învăța cum să fie un membru eficient al societății, dar au nevoie și de autonomie pentru a-și dezvolta competența și autosuficiența.



# STUDIU

XGEN  
R&D

Un studiu a concluzionat că este esențial să se asigure niveluri de autonomie adecvate din punct de vedere al dezvoltării, deoarece un stil parental restrictiv în ceea ce privește autonomia, cum ar fi cel de tip elicopter, poate avea un impact negativ asupra bunăstării psihologice a unui copil și asupra capacității sale de a se adapta la mediul academic sau la un viitor loc de muncă.



## RELAȚII SOCIALE DEFECTUOASE

Deoarece un posibil partener romantic nu poate oferi același nivel de atenție, aprobări și asigurări, tinerii supraprotejați nu se angajează atât de ușor în relații romantice, iar când vine vorba de integrarea într-un loc de muncă, lucrurile stau destul de rău.



## EXEMPLU CONCRET

În timp ce părinții implicați în mod normal în viața copilului îi pot recomanda să vorbească cu profesorul despre un coleg de care este nemulțumit, părinții elicopter vor suna sau vor căuta ei înșiși profesorul pentru a vorbi în numele copilului, rezolvându-i problema.



## **ANXIETATEA COPIILOR**

Părinții de tip elicopter sunt prea implicați în viața copilului lor, interferând cu rezolvarea problemelor copilului și dezvoltând anxietatea acestuia. Numeroase studii au descoperit o asocieră pozitivă semnificativă între părinții elicopter și depresia și anxietatea copiilor, care împiedică relațiile armonioase cu colegii și crește conflictul interpersonal.

## **CUM SĂ GESTIONEZI SIMPTOMELE GENERATE DE ANXIETATE?**

1. Prioritizează somnul
2. Petrece timpul liber în natură
3. Adoptă o alimentație sănătoasă
4. Efectuează exerciții fizice zilnice
5. Citește cărți de dezvoltare personală



# STUDII REFERITOARE LA ANXIETATE

1. Un studiu realizat de Yousaf (2015), cu o sută de participanți de liceu, a concluzionat că părinții stricți au arătat niveluri scăzute de stimă de sine la copii, ceea ce a dus în cele din urmă la anxietate socială ridicată.
2. Un alt studiu efectuat în rândul a 317 studenți din Statele Unite a demonstrat faptul că, a avea părinți de tip elicopter a fost asociat în mod negativ cu bunăstarea și funcționarea mentală și asociat pozitiv cu utilizarea analgezicelor și a medicamentelor eliberate pe bază de prescripție medicală pentru anxietate și depresie. Studiul a arătat că acei copii ce au fost crescuți de către părinți supraprotectivi au avut mai multe sentimente negative despre ei înșiși și că părinții și-au împiedicat în mare măsură copiii să se dezvolte și să învețe, să facă față singuri provocărilor actuale și viitoare.

# CUM SĂ ÎȚI SUSȚII COPILUL FĂRĂ A-L SUPRAPROTEJA?

1. Lasă-l să eșueze
2. Ascultă cu atenție
3. Validează-i sentimentele
4. Nu îi gestiona programul
5. Fii antrenor în loc de dictator
6. Lasă consecințele naturale să se desfășoare



# CONCLUZII

XGEN  
R&D

Din punctul nostru de vedere, în ceea ce privește protecția copiilor, părinții ar trebui să aibă o limită clară. Să nu cadă în extrema supraprotecției, oferindu-le copiilor libertatea necesară unei dezvoltări armonioase, prin explorarea necunoscutului. Copiii trebuie să învețe să își gestioneze emoțiile, să își rezolve conflictele și să își asume consecințele acțiunilor lor.



**NU LE FRÂNGETI ARIPILE,  
LĂSAȚI-I SĂ ZBOARE!**

# BIBLIOGRAFIE

- The effects of parental overprotection on children's autonomy and anxiety development- Băban Adina Rebeca & Dărăban (Filip) Florina Ramona, (Nov. 2023)
- [Are You A Protective Parent or A Pro-active Parent - samluce.com](https://samluce.com)- img1
- <https://suberi.pics/article/dear-therapist-my-boyfriend-won-t-let-me-have-male-friends>- img 2
- [Oh yeah??? Well so are you!!! – Better Days Blog](https://betterdaysblog.com)- img 3
- [The Effect of Over-Protective Parenting on Child Potential \(pear-tree.ca\)](https://pear-tree.ca)- img 4
- <https://pedsdoctalk.com/wp-content/uploads/2022/05/autonomy-1024x858.png>- img 5
- <https://www.parentmap.com/images/article/8678/anxious-girl-istock.jpg>- img 6
- [https://righttolife.org.uk/wp-content/uploads/2019/11/teenager\\_sad.jpg](https://righttolife.org.uk/wp-content/uploads/2019/11/teenager_sad.jpg)- img 7
- [https://i.dailymail.co.uk/i/pix/2007/06\\_03/teachabuseREX2806\\_468x384.jpg](https://i.dailymail.co.uk/i/pix/2007/06_03/teachabuseREX2806_468x384.jpg)- img 8
- [https://clickhowto.com/wp-content/uploads/2019/03/shutterstock\\_1236779923-1.jpg](https://clickhowto.com/wp-content/uploads/2019/03/shutterstock_1236779923-1.jpg)- img 9