**Гиперопека: причины и последствия**



Мамина любовь и папина забота, оказывается, тоже должны иметь определённые границы: чрезмерная опека опасна и для детей, и для взрослых. К чему может привести гипертрофированная забота и как исправить подобные неконструктивные отношения?

**Забота или гиперопека?**

Никто не подвергает сомнению, что заботиться о своем ребёнке нужно, проблема лишь в мере этой заботы. Родители, чрезмерно опекающие детей, пытаются оградить их от любых опасностей и трудностей, даже вымышленных. Так, тревожной мамочке всё равно, хочет ли её чадо здесь и сейчас играть, кушать или спать – она сама решит, чего он должен хотеть. Гиперопека проявляется в разных формах, какие же её виды выделяют психологи?

***Потворство***

Вокруг ребёнка крутится жизнь, он – центр вселенной, кумир, идеал, мамино и бабушкино сокровище! Все его потребности и желания родители стремятся выполнить и даже перевыполнить. Сначала он завален машинками или куклами, потом – дорогущими гаджетами и модной одеждой. Взрослые готовы защищать своего фаворита от любого замечания, резкого взгляда и негативной оценки. Например, воспитатель рассказал маме о том, что малыш сегодня кидался кашей в других детей – родительница идёт жаловаться заведующей на жёстокого педагога.

***Доминирование***

«Меня до школы провожают, хорошо хоть домой сама хожу! А эти ужасные прощальные ритуалы: поцелуй папочку, поцелуй мамочку. Они даже мою переписку в соцсетях читают и комментируют. Надоело!» – жалуется 13-летняя девочка. Родители доминируют над детьми, постоянно решают за них всё, не учитывая их мнения и желания, контролируют любой их шаг. У ребёнка при таком типе отношений нет тайн он взрослых и личного пространства. А вот сотрудничества чаще всего не наблюдается, так как мама или папа сами стараются всё делать за него.

**Откуда берётся гиперопека?**

Причины подобного явления весьма разнообразны и могут дополнять друг друга.

1. Отсутствие широкого круга общения и собственных интересов. Родители стремятся решить собственные эмоциональные проблемы за счет детей, привязывая их к себе.
2. Гиперопека часто наблюдается в неполных семьях. Мама цепляется за сына или дочку, как утопающий за соломинку, чтобы заполнить образовавшуюся пустоту.
3. Причиной излишней заботы, как ни странно, может быть своеобразная компенсация за плохие мысли, которые посещали женщину в прошлом. Например, ребёнок был нежеланным или родился от нелюбимого мужчины. Отрицательные эмоции теперь сменяются опекой, которая становится самооправданием: «Никто не сможет сказать, что я ужасная мать!»
4. Семьи с единственным или поздним ребёнком тоже находятся в зоне риска. Для родителей, которые так ждали его появления, для бабушек-дедушек, отчаявшихся когда-либо понянчиться с внуком, он становится пупом Земли.
5. Родители больного ребёнка иногда подсознательно выбирают гиперопеку из-за страха и жалости к нему. Малышу может стать хуже, так что он постоянно должен быть под присмотром; он может пораниться, значит, всё за него будут делать взрослые; его из-за болезни будут дразнить, поэтому никаких прогулок со сверстниками.

**Последствия излишней опеки**

В младенчестве не бывает много опеки: ребёнок рождается настолько беспомощным, что без родительского внимания он просто не сможет выжить. Если же в дошкольном возрасте малыша не отпускают от себя, не развивают в нём индивидуальность и самостоятельность, то он начинает «воевать». К примеру, [кризис трёх лет](http://club-mam.com/parenting/krizis-tryekh-let-kak-preodolet.html) протекает настолько бурно, что мама с папой хватаются за голову.

Подросток же и вовсе может бунтовать против гиперопекающих родителей. В подобной ситуации ребёнок или выберет неадекватную защиту (алкоголь, фантазирование), или проявит демонстративное поведение (побег из дома, плохая компания). Кстати, бунтари часто вырастают из холериков, за каждым шагом которых следит бдительный родитель. А вот из опекаемого меланхолика может получиться «маменькин» сынок или дочка, инфантильный и боящийся всего на свете. Добавьте к этому списку всевозможные неврозы, страхи и даже психосоматические заболевания.

Ещё одно возможное следствие чрезмерной опеки – уход «оперившегося» ребёнка из семьи. Ранний брак, поступление в вуз в другом городе или переезд подальше от беспокойных родителей – вот лишь некоторые варианты разрыва травмирующей связи. Иногда дети предпочитают полностью прекратить общение с родителями.

**Что делать?**

Каждому родителю следует присмотреться к себе и оценить, похож ли его стиль воспитания на гиперопеку. Если вы та самая мама-наседка, не отпускающая ребёнка ни на минуту, потребуется серьёзная и длительная работа над ошибками. К счастью, у специалистов есть рекомендации, которые помогут изменить отношение к собственному ребенку.

Перестаньте отдавать команды. Расспрашивайте, но не допрашивайте ребёнка обо всём: чем он занимался, как он предпочтёт действовать в определенной ситуации.  
Общайтесь с другими родителями, узнавайте их методы воспитания, пробуйте взглянуть на свои семейные отношения со стороны, свежим взглядом людей, не включённых эмоционально в неё.

Учитывайте мнение детей, к примеру, при планировании уикенда. Совместные решения принимайте на семейных советах. Кстати, даже у маленького ребёнка можно попросить помощи или совета.

Если чрезмерная опека возникла из-за чувства вины, научитесь прощать себя, позвольте ошибаться и признайте наконец эти негативные эмоции. Только осознав и приняв «нехорошие» мысли, можно от них избавиться.

Дайте уже выросшему ребёнку свободу. Школьник и тем более подросток может сам выбрать, с кем ему дружить, как делать уроки. Он сам скажет о возникших трудностях или попросит о помощи. Вот тогда и пригодятся ваши советы, а не указы и приказы. Контроль, безусловно, необходим, но он должен быть ненавязчивым.

Прекратите жертвовать собой ради детей. Наполните жизнь новыми увлечениями, встречами с друзьями, расширьте круг общения. В общем, направьте собственную энергию и на другие объекты. Поверьте, ребёнок будет вам только благодарен.

Постарайтесь разобраться с собственными психологическими проблемами и перестаньте компенсировать личные неурядицы с помощью ребёнка. Если не можете справиться самостоятельно, и никакие рекомендации не помогают, обратитесь за профессиональной помощью. Возможно, психологическая поддержка потребуется и ребёнку.

Волнение за собственное чадо – совершенно нормальная родительская реакция. Однако важно найти равновесие между беспокойством и гиперопекой. Ведь трудности начинаются, когда забота подменяется тревогами, страхами и желанием изолировать своего ребёнка от возможных проблем. Признайте в нём полноценную личность с правом на самостоятельные решения, пусть даже иногда и ошибочные.

Педагог – психолог

Карлова Ю.Н.