**Когда мамы слишком много: гиперопека и ее последствия**

Шабарина Ирина Юрьевна

Преподаватель

ОГБПОУ «Черемховский медицинский техникум»

Гиперопека - чрезмерная забота о детях. Более солидно и научно то же самое называют гиперпротекция (от греч. hyper - сверх + лат. protecto - охранять, защищать, покровительствовать) Буквальный перевод термина гиперпротекция и есть избыточная забота, гиперопека. Так что при описании данного явления кажется предпочтительным пользоваться вторым вариантом термина, который своей греческой приставкой удовлетворяет любителей иноязычной терминологии, но все же близок к нашему родному языку.

Не зря говорят, что ад вымощен добрыми намерениями. И, казалось бы, даже любовь и внимание к собственному чаду могут сыграть с ним плохую шутку, если будут чрезмерными. В психологии это «чересчур» принято называть гиперопека ребенка. Тот самый случай, когда естественная забота о малыше перерастает в чрезмерное волнение и постоянную боязнь за его судьбу, ограничение в свободе, желаниях и даже мечтах. Но как не пропустить тот самый момент, когда следует остановиться, и что делать, если вашего внимания в жизни ребенка стало уже слишком много?

Единственный и неповторимый. Не сотвори себе кумира, а роди его сам — главная идея родителей с синдромом потворствующего гиперопекания. Нередко он возникает в неполных семьях, где мать, оставшись одна с ребенком, выливает на драгоценное чадо всю свою неизрасходованную любовь и внимание. Привыкая к вседозволенности и собственной идеальности, позже он может не найти признания в коллективе, и воспринять отсутствие всеобщего восхищения довольно болезненно. Да и спустя годы отголосок чрезмерной опеки может напомнить о себе. Выросший центром семьи и вселенной, мужчина рискует столкнуться с трудностями в устройстве личной жизни. Как можно уйти из дома, оставив маму? А мать, в свою очередь, не захочет делить внимание своего сына с другой женщиной.

Нередко гиперопека над детьми наблюдается в семьях, где живет болезненный, или имеющий физические недостатки ребенок. В желании защитить свое дитя от всего на свете, родители только делают его более уязвимым, совсем неприспособленным к жизни, существующим то ли за маминым крылом, то ли клеткой. Помните фильм про парня из пузыря, мать которого хотела оградить некогда больного сына от «мира грязи и других ужасных вещей». Оказавшись за пределами дома, он даже не мог самостоятельно купить билет на автобус! Жизнь, конечно, не фильм, но и в реальности излишне опекаемые дети бояться сделать лишний шаг без мамы и папы, отстоять свою точку зрения и защитить себя. Любое принятие решения зарождает [неуверенность в себе](http://constructorus.ru/uspex/kak-obresti-uverennost-v-sebe.html), сомнения и мысли о собственной неспособности, что в конечном итоге может привести к отсутствию друзей и психическим расстройствам, таким как психозы и неврозы.

Гиперопека выражается в стремлении родителей окружать ребенка повышенным вниманием, защищать даже при отсутствии реальной опасности, постоянно удерживать около себя, «привязывать» детей к своему настроению и чувствам, обязывать их поступать определенным, наиболее безопасным для родителей способом. При этом ребенок избавлен от необходимости разрешения проблемных ситуаций, поскольку решения либо предлагаются ему готовыми, либо достигаются без его участия. В результате ребенок лишается возможности не только самостоятельно преодолевать трудности, но даже их трезво оценить. Он теряет способность к мобилизации своей энергии в трудных ситуациях, он ждет помощи от взрослых, прежде всего от родителей; развивается так называемая выученная беспомощность усповно-рефлекторная реакция на любое препятствие как на непреодолимое.

Особая разновидность гиперопеки встречается у матерей с истерическими чертами характера, амбициозных, добивающихся признания своей власти любой ценой. Средством этого признания является ребенок, достижения которого всячески подчеркиваются, выделяются; вокруг ребенка создается ореол исключительности и нередко культ вседозволенности. Фактически об этой форме гиперопеки еще полтораста лет назад, задолго до оформления современных психологических концепций воспитания, писал в своих «Письмах о воспитании» выдающийся русский публицист Н. В. Шелгунов: «Усиленная односторонняя любовь, сконцентрировавшая все свои приятные воспоминания на ребенке и перенесенная на него, является именно тем элементом порчи, о котором мы говорим. Отчего же первенцы и единственные дети, а иногда и дети последние выходят большей частью неправильно воспитанными? Только потому, что любимый ребенок - кумир матери, и ее любовь направлена именно на то, чтобы отстранить от ребенка все, что мешает его детскому благополучию. Мало того, что ребенок не знает отказов, но его окружает еще целая сеть безгласных поощрений, постоянно ему льстящих. В каждом взгляде матери ребенок читает одобрение, на каждом шагу чувствует, что он первый, единственный человек - центр земли, около которого все вращается и которому служит. И незаметно, шаг за шагом, ребенок растет в исключительном чувстве первенства, вне препятствий, противоречий и помех и вырастает несчастным «первым человеком», с дряблым характером, с отсутствием всякой сдерживающей дисциплины, неспособным на борьбу с жизнью. Если «первый человек» наконец найдет свое место между людьми, то путем многих и многих страданий».

При гиперопеке жизнь малыша настолько контролируется и регламентируется мамой (папой, бабушкой и т.д.), что ни о каком праве ребенка на свое мнение речь вообще не идет.

В большинстве случаев признаки гиперопеки очевидны:

- мама всегда выбирает, что ребенок должен есть и в какой последовательности. Ему никогда не предлагается никакого выбора.

- мама решает, что ребенок оденет. Он не может выбрать даже, например, другую майку.

- куда идти на прогулке и во что играть, выбирают только взрослые. Любые предложения малыша - отвергаются сразу (например, мы уже решили, где будем гулять; там слишком опасно; горка слишком крутая, иди в песочницу).

- ребенку всегда помогают делать домашнее задание, так что без мамы или папы он за него даже и не садится.

- мама определяет, с кем её ребенок должен дружить, а с кем нет.

Список можно продолжить. И, скорее всего, вы без труда найдете среди своих знакомых хотя бы одну мамочку, опекающую своё чадо сверхмеры. Ведь по статистике мам, гиперопекающих своих детей, 40%!

Как ни странно, многие молодые люди жалуются на своих тещ или свекровей, что они им не дают жить своей жизнью. Но эти же молодые люди, став родителями, начинают гиперопекать своих детей, и ничего плохого в этом не видят.

При гиперопеке ребенок морально подавляется. Он приучается к мысли, что он неспособен в принципе принять правильного решения даже в самой простой ситуации.

В результате, вырастают инфантильные, неуверенные в себе неудачники. И если мама надеется, что такой ребенок будет поддерживать её в старости, то она ошибается. Как только она состарится и ослабнет, то такой ребенок, почувствовав впервые в жизни свое превосходство, скорее всего, отыграется на ней за все свои жизненные неудачи.

Еще одним возможным сценарием является уход ребенка из семьи. Как только появляется возможность выйти из под опеки, ребенок сразу ею воспользуется. Способы такого ухода разнообразны. Это может быть и скороспелый брак, и побег из дома, и сознательное поступление в ВУЗ в другом городе, и просто перезд в другой город. В этом случае практически всегда ребенок старается полностью прервать общение с родителями. И, опять таки, ни о какой поддержке в старости родители этого ребенка могут даже не мечтать.

В любом случае, детям, выросшим под гиперопекой, очень сложно строить свою жизнь, им трудно создать семью, сделать карьеру. Таким деткам всю жизнь приходиться жить и бороться с комплексом неполноценности и собственной никчемности, вбитой в их подсознание "любящими" мамашами.

Причины гиперопеки

В основе гиперопеки лежит не желание дать ребенку самое лучшее, а собственные комплексы родителей. Это может быть:

* комплекс неполноценности
* боязнь одиночества

Некоторые мамы думают, что постоянно указывая ребенку, что делать, они приучают его верить, что мнение мамы самое правильное, и без этого мнения ребенок не сможет. Так они надеются привязать к себе детей, чтобы избежать одиночества. И если для таких мам супруг (супруга) её ребенка скорее всего будет врагом, то внуков они охотно принимают и распространяют свою гиперопеку на них.

* Боязнь старости. Некоторые мамы продолжают опекать своих выросших сыновей и дочерей, как если бы они еще были маленькими. Ведь если ребенок маленький, то и она вроде и не старая совсем. И не важно, сколько лет уже "малышу", какой у него по счёту брак и сколько своих собственных детей. Для таких мам супруг или супруга её "малыша" всегда враги. Внуков такие мамы тоже не любят и не признают - ведь они напоминают, что она уже бабушка.
* Нереализованная потребность родителей в любви и заботе. Те, кто недополучил ласки от своих родителей, стараются не допустить такого же в отношении своих детей. И, в результате, просто душат своих ребятишек в любви.
* Состояние тревожной мнительности. Родителям постоянно кажется, что их ребенок в смертельной опасности. Такие родители могут запросто вызвать скорую при простой занозе.

То есть, если родитель гиперопекает ребенка, то у него присутствует или хроническое расстройство психики, или затянувшаяся депрессия, или стресс. В любом случае, если вы заметили, что склонны к гиперопеке над ребенком, обратитесь к психологу. Проблема именно в вас, а не в ребенке.

Что делать?

Что делать при гиперопеке ребенка родителями зависит от степени запущенности гиперопеки. В тяжелой форме гиперопеки требуется профессиональная помощь психолога, причем как родителям, так и ребенку.

В легкой форме родители могут исправить ситуацию сами и начать контролировать не ребенка, а свое отношение к нему, например:

* Избегайте выражения "мамочка всегда знает, что для тебя лучше".
* Начните предлагать ребенку выбор. Пусть сам учится принимать решения. Например, "я купила бананы и яблоки. Что ты хочешь съесть?". Если ребенок не привык выбирать самостоятельно, и затрудняется с ответом, просто положите перед ним и банан, и яблоко. Пусть кушает, что хочет.
* Уважайте желание ребенка. Если ребенок говорит, что не любит лук в котлетах, то не надо настаивать, что он ничего не понимает, и лук там вообще не чувствуется. Просто сделайте пару котлет без лука.
* Дайте ребенку свободу. Так, пусть сам выбирает друзей и делает домашнее задание. Если будут проблемы, он сам вас попросит о помощи и о совете. Но даже тогда избегайте указаний и приказов, просто дайте ему совет в уважительной форме.

Сначала ребенку будет сложно - ведь он не привык сам что-либо решать. Но очень скоро он научится, и вы удивитесь, каким разумным и самостоятельным может быть ваш ребенок.

И помните.

Контролировать детей надо. Но контроль должен быть мягким и ненавязчивым. Вы должны советовать и объяснять. А не приказывать и требовать.

 Гиперопека - это форма морального насилия над ребенком.