**«Забота, которой слишком много – гиперопека и ее последствия»**

Воспитание ребенка – это тяжелый труд нередко с непредсказуемым результатом. И, к сожалению, не все мамы и папы знают, как правильно выполнять эту работу. Большинство родителей заинтересованы в благополучии своего ребёнка и делают для этого все возможное и невозможное.

Однако иногда желание огородить его от всех трудностей и забот переходит все границы. Вполне объяснимо материнское беспокойство, ведь на маме лежит огромная ответственность за жизнь и здоровье маленького человека. Но ребёнок растет, и зачастую из-за излишней бдительности и осторожности своей мамы он не учится кататься на коньках, потому что на них можно упасть и сильно ударится, не умеет плавать, потому что может в любой момент утонуть, не общается с ровесниками, потому что те дерутся.

И, казалось бы, всё не так уж и плохо, но ребенок не живёт своей жизнью, и речь идет уже не о проявлении любви и заботы о ребёнке, а о таком явлении, как гиперопека.

Но что это за явление? Чем опасно гиперопека? И что делать, если Вы и есть тот самый гиперопекающий родитель?

**Что такое «гиперопека»?**

Гиперопека – это чрезмерный родительский контроль над ребёнком. Она обычно выдаётся за заботу, хотя на самом деле ею не является. Всё дело в том, что гиперопека связана не с благополучием ребёнка, а с самоуспокоениним родителей. И самое печальное, что взрослые не осознают собственную тревожность и психологические проблемы, а значит ничего не делают со своим эмоциональным состоянием.

Проявляется гиперопека, прежде всего в том, что родители:

• всячески оберегают ребёнка, пытаются максимально защитить от любой опасности;

• держат уже далеко не малыша постоянно рядом с собой («Ты не пойдешь на день рождения, мне кажется, ты слегка простужен»);

• не вовлекают ребёнка в выполнение мелких обязанностей по дому, оберегают его от любого труда;

• не дают возможности самостоятельно справляться с возникающими в его жизни трудностями;

• постоянно переживают относительно состояния здоровья своего ребёнка;

• перестают ощущать эмоциональную границу между собой и ребёнком, поэтому часто используют то самое «мы» вместо «я» и мой ребенок;

• не имеют собственных увлечений, хобби и всё свое свободное время посвящают ребёнку, который в этом случае своего свободного времени тоже не имеет.

Если большинство описанных выше признаков характерны и для Вашей семьи, то это серьёзный повод пересмотреть Ваши детско-родительские отношения.

**Причины гиперопеки**

Гиперпротекцию формируют определённые личностные черты, эмоциональные состояния родителя.

Факторами, способствующими реализации данного стиля воспитания, являются:

• ***Тревожная мнительность.*** Тревога, постоянное предчувствие беды, опасности, богатое воображение, рисующее сцены падения, ушибов, болезней сына или дочери становятся основой гиперпротекции.

• ***Перфекционизм.*** Стремление стать идеальной мамой, иметь послушного, умного ребёнка реализуется посредством жесткого контроля его действий, ограничения самостоятельности.

• ***Потребность самореализации.*** Иногда воспитание является единственной сферой проявления сильных, положительных черт родителя. Гиперопека компенсирует профессиональные, карьерные, личные неудачи.

• ***Чувство вины.*** Ребёнок вызывает враждебность, неудовлетворённость, разочарованность. Неприемлемость чувств порождает переживание вины, компенсируемое гиперопекой.

• ***Инертность отношения родителей.*** Неумение адаптироваться, приспосабливаться к взрослению малыша становится причиной гиперопеки. Родители заботятся о дошкольнике, школьнике как о малыше 1-3 лет.

• ***Недостаток любви, признания***. Отношениями с ребёнком родитель компенсирует жизненные неудачи – увольнение, развод, ссоры с друзьями. Обостряется ощущение зависимости, чувство любви, привязанности. Малыш становится «отдушиной».

Излишняя забота, сверхконтроль над ребенком реализуются различными способами.

По особенностям проявления, мотивам гиперопека бывает:

***Доминирующая.*** Авторитарный стиль воспитания. Воля родителя исполняется беспрекословно, его слова, мнение считаются непреложной истиной. Существует строгая система запретов, правил поведения. Непослушание наказывается, потребность ребёнка в уважении, принятии игнорируется. Доминирует недоверие, критика, занижение способностей.

***Потворствующая.*** Капризы, желания, потребности малыша сиюминутно удовлетворяются. Ребёнок является кумиром семьи. Родители, родственники ограждают от трудностей, необходимости решать повседневные задачи, делать выбор. Формируется завышенная самооценка, уязвимое самолюбие, потребность во внимании, признании окружающих – истероидные черты характера.

***Демонстрационная.*** Ребёнок используется для повышения общественного статуса. Гиперопека – результат неуверенности родителей, зависимости от мнения окружающих. Покупка дорогой одежды, посещение престижного учебного заведения, развлекательных мероприятий – «игра на публику». Родители требуют хороших школьных оценок, спортивных, творческих, научно-исследовательских достижений. Используют возможность продемонстрировать окружающим медали, грамоты, кубки.

***Инертная.*** Родители стараются сохранить зависимость ребёнка, возможность полного контроля, несмотря на процесс взросления. Подавляют самостоятельность, инициативу, находятся «на шаг впереди». Ребёнок позже начинает ходить, осваивать навыки самообслуживания, социального взаимодействия. Опека родителей тормозит физическое, психическое, социальное развитие.

**Симптомы гиперопеки**

Основное проявление гиперопеки – стремление родителей контролировать поведение ребёнка, окружать заботой, защищать. Дети находятся рядом с матерью/отцом, зависят от их настроения, чувств. Гиперопека реализуется через приказы, требования, манипуляции, шантаж. Воля взрослого интерпретируется как форма любви, желание помочь. Решения принимаются исключительно родителем, создаются ситуации псевдовыбора: «ты хочешь кашу или суп?» – оба варианта устраивают мать, но не учитывают желаний ребёнка. Дети неспособны самостоятельно решать жизненные проблемы, справляться с повседневными трудностями.

Сложные, опасные ситуации вызывают чувство растерянности, панику. Ребёнок начинает плакать, кричать, ожидая помощи взрослого. Формируется обусловленная реакция – «выученная беспомощность». Возникают трудности детсадовской, школьной адаптации. Неадекватная самооценка, отсутствие инициативности препятствуют установлению дружеских отношений.

Повышенные требования родителей к школьной успеваемости, достижению спортивных побед делают ребенка напряженным, тревожным. Чрезмерные нагрузки проявляются вегетативными нарушениями (головными болями, бессонницей). Противоположное отношение – стремление оградить ребенка от умственной, физической работы. Матери выполняют домашние уроки, читают вслух сказки.

Итог: познавательный интерес снижается, развивается школьная неуспеваемость.

**Последствия чрезмерной заботы**

Но рано или поздно любой малыш будет стремиться отделить свое «я» от материнского, ведь в этом и заключается естественный процесс взросления. А тут многое зависит от того, как будет вести себя мать. Она должна понять и принять факт неизбежного взросления своего ребёнка, а значит, и увеличение дистанции между ними.

Как показывают психологические исследования, дети, которые выросли в условиях гиперопеки, реже создают семьи и добиваются успехов в карьере, часто обладают комплексом неполноценности и не могут самостоятельно разобраться в своих желаниях и потребностях, а поэтому не испытывают чувства удовлетворения от жизни.

Так формируется зависимая личность. Но хуже всего то, что многие родители ещё и радуются тому, что их ребёнку скоро сорок лет, а он все еще рядом с ними. К сожалению, такие родители не задумываются о том, как их дети будет жить без них.

**Осложнения**

Гиперопека тормозит, искажает развитие детей. Может привести к задержке психического развития. Избыточное беспокойство, тревожность родителей передаются ребенку. Формируются детские аффективные расстройства – невроз навязчивых состояний, фобический невроз. Гиперопека рассматривается как фактор риска мутизма – отсутствия речи при физиологической сформированности навыка (в том случае, когда родитель всё выполняет за ребенка, не дав возможности сказать ему самому).

Зависимость, инфантилизм, несамостоятельность, неуверенность, тенденция избегать трудностей осложняют социальную адаптацию. Детям нелегко заводить дружеские отношения, справляться со школьной программой, выбирать будущую профессию. У подростков гиперопека способствует формированию шизоидного/истероидного типа личности либо провоцирует «бунт» – скандалы, уходы из дома, бродяжничество.

**Что делать?**

Чтобы понять, как надо заботиться о ребенке, перепишем признаки гиперопеки наоборот:

1. Разрешите ребёнку ошибаться, пробовать, щупать, падать, экспериментировать.

2. Научите ребёнка просить о помощи, но останавливайтесь, когда видите, что он в состоянии справиться сам.

3. Наблюдайте за своими чувствами. Действуйте не из чувства жалости или вины, а из уважения к способностям ребёнка.

4. Давайте ребёнку почувствовать естественные результаты своих действий: и плохих, и хороших.

5. Проявляйте уважение к страданиям ребёнка, не старайтесь их заглушить или спрятать. Помогите с ними справиться: проявите спокойствие и понимание, побудьте рядом. Даже молчаливая поддержка помогает справиться с болью, гневом, обидой.

6. Поддержите попытки ребёнка решить задачу, из-за которой случилась истерика или помогите вернуться к ней, если он отказался от попыток. Понаблюдайте, в чем трудность ребёнка, и чем Вы можете помочь (но не сделать вместо него!).

7. Не делайте всё время за ребёнка его работу, чтобы сэкономить время (это можно делать в крайних случаях). Потраченное сегодня время обернется экономией завтра.

8. Следите, чтобы привилегии ребёнка были заслуженными.

9. Внимательно относитесь к своей тревоге. Иногда она обоснована внешними угрозами, но часто сигнализирует о недостатке смелости в решении задач.

10. Сделайте хорошее для себя, а потом для ребёнка.

11. Говорите ребёнку о своих потребностях, о том, что Вас обижает или возмущает. Так Вы научите его замечать потребности других людей.

12. Поддерживайте самостоятельность, хвалите, наблюдая, как ребёнок проявляет усилия и справляется сам.

*Все эти шаги помогут Вам слышать и чувствовать себя и своего ребенка!*

*Удачи Вам в воспитании Ваших детей!*

*Специалисты ЛГ МАДОУ «ДС №3 «Звездочка»*

*Педагоги-психологи: Атавова С.Р., Сквозникова М.Л.*

*Учителя-логопеды: Радикальцева Т.М., Хорина В.С.*

*Учитель дефектолог: Урунова Ш.С.*