

## Что такое гиперопека ?

Гиперопека или гиперпротекция – это чрезмерная забота одного или обоих родителей о ребёнке, при которой в отношениях «ребёнок-родитель» детям предоставляется минимум самостоятельности и личного психологического пространства, а родительский контроль осуществляется даже в тех случаях, когда он не нужен.

Несмотря на то, что гиперпротекция – это всегда чрезмерная забота и чрезмерный контроль над ребёнком, особенности проявления гиперопеки в разных семьях существенно отличаются. Поэтому психологами была разработана классификация данного явления, согласно которой существует четыре основных вида гиперопеки:

***Доминирующая гиперопека.*** Данный тип гиперопеки неразрывно связан с авторитарным воспитанием, при котором ребёнок не имеет в семье ни права голоса, ни права на собственные желания и предпочтения. Воля отца и матери для ребёнка в таких семьях – закон, а любые их слова и мнения – непреложная истина. *Система запретов и контроля, строгие правила поведения в семье, тотальное недоверие к ребёнку и занижение его способностей – неперенные атрибуты доминирующей гиперопеки.* Родители полностью игнорируют потребность ребёнка в самоуважении и уважении, занижая его самооценку и не давая морально повзрослеть. *Большинство детей, выросших в условиях доминирующей гиперопеки, не умеют ни критически мыслить, ни отстаивать своё мнение, ни принимать важные решения, потому что привыкли во всем слушаться родителей и полагаться на них.*

***Потворствующая гиперопека.*** Потворствующая гиперопека предполагает удовлетворение всех капризов чада. В семьях с таким типом отношения к детям *ребёнок становится практически кумиром семьи, а его потребности считаются более значимыми и важными, чем желания родителей.* Мама и

папа (или только один родитель) идеализируют ребенка, внушают, что он лучше других детей, удовлетворяют даже нелепые капризы чада, и вместе с тем – ограждают сына/дочь от любых. Вследствие такого воспитания, как правило, вырастают личности с завышенной самооценкой и истеричным характером, которые уверены, что все окружающие должны относиться к ним с таким же восхищением, как родители.

**Демонстрационная гиперопека.** Из-за неуверенности в себе и чрезмерной зависимости от мнения других, родители пытаются повысить статус в глазах общества посредством отношения к своему ребёнку. Такие мамы и папы «играют на публику», покупая ребёнка самую дорогую и модную одежду, записывая его в десяток развивающих центров и секций и требуя от чада достижений и результатов, которыми можно было бы похвастаться перед другими родителями. В этом случае отношение к ребёнку мало отличается от отношения к кукле, ведь родители не видят в сыне/дочери живого человека с собственными желаниями и интересами, а используют его как средство удовлетворения амбиций. Такая гиперопека родителей лишь усиливается по мере взросления ребёнка, так как папа и мама все больше подавляют личность ребёнка и устанавливают ему все больше правил и требований, чтобы выглядеть образцовыми родителями в глазах общества.

**Инертная гиперопека.** В этом случае родители попросту не могут смириться с тем, что дети растут и становятся более самостоятельными, поэтому относятся к подрастающему ребёнку так же, как к несмышленому младенцу. Как правило, инертная гиперпротекция проявляется со стороны матери, так как она, желая оставаться самым значимым и важным человеком для ребёнка, подсознательно ведёт себя с ним так же, как тогда, когда он был полностью зависимым от неё – в период младенчества. Такая гиперопека матери не даёт ребёнка морально и психологически взрослеть и развиваться, так как даже самые простые решения за него принимает мама.

Разные виды гипертротекции существенно отличаются друг от друга причинами и проявлениями, однако все же они имеют и общие характеристики – главные признаки чрезмерной опеки. По какой бы причине и каким бы образом мать и отец не опекали своё чадо, в отношениях родители-ребёнок будут присутствовать следующие признаки гиперопеки:

- Игнорирование желаний интересов и предпочтений ребёнка и привычка решать за него все.
- Постоянный страх и тревога родителей за ребёнка, вызванный преимущественно надуманными причинами.
- Требование от ребёнка беспрекословного соблюдения правил и ограничений, установленных родителями (даже при потакающей гиперопеке родители подавляют инициативу ребёнка и не приветствуют самостоятельности с его стороны).
- Неустанный контроль над поведением ребёнка во всех сферах его жизни, начиная с обучения и питания и заканчивая общением с друзьями и играми.
- Родители всегда приходят на помощь ребёнка или даже выполняют его обязанности вместо него, причём зачастую их вмешательство в дела ребёнка необоснованно, к примеру, мать решает за ребёнка домашнее задание, помогает ему играть в детские одиночные игры.

### **Как перестать опекать ребёнка?**

Гиперопека – это нездоровое отношение к ребёнку, вследствие которого дочь/сын не могут получить нужный опыт и навыки, чтобы стать психически и эмоционально зрелой личностью. Дети, чрезмерно опекаемые и подавляемые родительской заботой, вырастают инфантильными, несамостоятельными и склонными к неврозам людьми, которые либо продолжают «сидеть под крылом» у мамы, либо вырываются из родительской семьи и, отстаивая свою независимость и самостоятельность,

рвут связи с отцом и матерью. Поэтому очевидно, что родители, желающие своему чаду добра и замечающие за собой привычку чрезмерно опекать ребёнка, должны задуматься, как перестать это делать и наладить здоровые отношения с дочерью/сыном.

*И первым шагом к тому, чтобы перестать излишне опекать ребёнка, является осознание причины такого отношения к чаду. А причина эта всегда кроется в психике родителя, а точнее, в его личных психологических проблемах и комплексах* – тревожности, навязчивых страхах, чувстве вины, заниженной самооценке и неуверенности в себе.

В основе гиперопеки лежит болезненная потребность контролировать каждый шаг ребёнка, которая является одним из признаков невроза. Потребность в контроле, повышенная тревожность и навязчивые страхи – это те психологические проблемы, от которых нужно избавиться всем родителям, что подавляют детей своей чрезмерной заботой и контролем. Сделать это можно как самостоятельно (в более лёгких случаях), так и с помощью специалиста, причём важно помнить, что избавляться от этих психологических проблем следует не только ради ребёнка, но и ради собственного счастья и психологического комфорта.

Параллельно с избавлением от собственных психологических проблем и комплексов, *родители должны научиться доверять своему ребёнку и уважать его как отдельную личность.* Для этого маме и папе следует кардинально изменить подход к воспитанию, познакомиться с собственным ребёнком заново, присмотреться к нему, чтобы понять его интересы, переживания и желания и начать интересоваться его мнением и потребностями. Родители должны научиться видеть грань между потаканием капризам и удовлетворением физических и моральных потребностей ребёнка, а также давать ребёнку право выбора и устанавливать адекватные ограничения и правила, чтобы их чадо могло развиваться и становиться более самостоятельным по мере взросления.