

тема:

Гиперопека — забота о детях, которая только вредит

новость:

О причинах, последствиях и способах устранения гиперопеки

Заботиться о детях — это нормально. Однако каждый родитель вкладывает в это понятие нечто своё. Некоторые окружают ребёнка повышенным вниманием, предугадывают его желания, оберегают от любых трудностей и опасностей (зачастую мнимых). Если ребёнку год — это логично, если значительно больше — речь идёт о гиперопеке. В каких бытовых действиях она проявляется, чем она опасна и как от неё избавиться родителям, редакция «Родительского университета» разобралась вместе с психологами.

Как проявляется гиперопека

Одной из главных проблем гиперопеки является то, что родители не осознают те или иные проявления внимания и заботы как избыточные. Психолог Александра Лыгина приводит примеры бытовых действий, которые говорят о том, что родителям стоит задуматься о своём поведении.

«Родители могут дать ответ быстрее, чем ребёнок, навязывают свой выбор в еде, игрушках, развлечениях, одежде. Они могут на регулярной основе собирать портфель, застилать постель, одевать ребёнка в школу. В гиперопеке также много запретов и ограничений, которые проявляются в контроле каждого шага, частых звонках. Если говорить о более маленьких детях, то родители могут кормить из ложки двухлетнего ребёнка, делать за малыша то, что он сам вполне может осилить, — подвинуть стул, взять с полки игрушку, убрать мусор», — объясняет психолог.

Также не стоит путать гиперопеку с безотказностью родителей. Наоборот, они обычно требуют от детей чёткого следования тем или иным инструкциям. При этом им свойственно говорить об объекте опеки чаще, чем о себе и своих делах, причём в негативном ключе, а не в позитивном.

Каковы последствия гиперопеки

Заботясь о любимом ребёнке, родители не хотят ему плохого. Однако для него избыточная опека может выйти боком уже в подростковом возрасте.

Эксперты выделяют следующие ключевые последствия гиперопеки:

Несамостоятельность

«Дети, которых излишне опекают, вырастают неспособными к самоконтролю и самостоятельному принятию решений. Им всегда нужно, чтобы кто-то сказал, как сделать лучше. Во взрослом возрасте они выбирают себе более сильного партнера, от которого тотально зависят, для них характерна инфантильность, бессилие, склонность к депрессии, неверие в себя и собственные силы, безынициативность, негативные реакции к окружающим из-за неоправданных ожиданий, перекалывание ответственности», — рассказывает психолог Кристина Трунова.

Заниженная самооценка

«Родитель подавляет волю ребёнка, снижает его самооценку. Это всегда приводит к ощущению бессилия, неспособности преодолевать сложные ситуации самостоятельно, к зависимости от родителей. В дальнейшем возможно развитие агрессии, злости на себя и на маму с папой», — предостерегает Кристина Трунова.

Впадение в крайности: полная безрассудность или чрезмерная ранимость

«Ребёнок может перестать реагировать на замечания и критику, нарочно делать всё назло. Чаще всего он становится рассеянным, невнимательным, огрызается, кричит и дерётся. В другом случае он будет очень

ранимым комнатным цветочком. Такие дети часто плачут и жалуются, что их обижают или не понимают, они боятся трудностей, не знают, как поступить в самых простых ситуациях. В итоге они становятся тихонями, закрываются в себе, страдают различными психологическими расстройствами», — объясняет Александра Лыгина.

Всё это помешает ребёнку в будущем выбрать профессию по душе, построить хорошую карьеру, создать здоровую гармоничную семью, завести порядочных интересных друзей. Больше того — когда не станет родителей, это будет для него настоящим ударом, он останется совершенно беспомощным и одиноким.

Поэтому крайне важно, чтобы родители по мере взросления ребёнка всё дальше отпускали его от себя, давали ему больше свободы, позволяли самостоятельно совершать выбор и отвечать за свои слова и поступки. Так он сможет стать личностью и найти своё место в жизни.

Откуда берётся гиперопека

«Наносить добро и причинять счастье» ребёнку может кто угодно в семье: бабушка, дедушка, папа, мама, реже — старшие сёстры и братья. Им довольно непросто заметить, что они перекрывают ему кислород своей любовью, потому что в основе подобных действий, кроме искреннего желания сделать как лучше, лежат глубинные факторы, например:

Компенсация недостатка любви и заботы в своём детстве

«Когда ребёнок не получает должного внимания, безусловной любви, принятия, он всячески старается компенсировать этот недостаток. Человеку, не закрывшему эти базовые потребности в детстве, очень важно быть нужным, поэтому он на подсознательном уровне будет искать выход из этой ситуации. Это может быть гиперопека над ребёнком, супругом или любимым другим человеком», — говорит Александра Лыгина.

Повторение модели поведения собственных родителей

Кристина Трунова отмечает, что это довольно понятная ситуация: нередко люди считают правильным и естественным то, что видели в своей семье, и строят свою жизнь и модели поведения так же.

Тревожность

Эта черта личности, как правило, сопряжена с богатым воображением. Тревожному взрослому всё время кажется, что ребёнка обидят другие дети, что он обожжётся, поранится, заболеет и пр., и он старается предотвратить эти «ужасные» события в реальности.

Перфекционизм

Есть люди, которые стремятся быть идеальными во всём и испытывают чувство вины и стыда, если что-то не удаётся (например, быстро научить ребёнка говорить спасибо или аккуратно есть). Проблема в том, что совершенства не существует, а вот последствия от стремления к нему всегда видны и далеко не всегда приятны.

Отсутствие навыка адаптации

Нередко бывает так, что ребёнок взрослеет, его потребности меняются, а старшие этого не осознают и продолжают ухаживать за ним так, будто он младенец. Как правило, такая инертность проявляется и в других областях жизни: в нежелании развиваться в профессии, менять работу, окружение, увлечения.

Как найти баланс в заботе о ребёнке

Дети воспринимают внимание взрослых к своим делам и переживаниям как проявление любви, поэтому важно сохранить баланс между заботой о ребёнке и предоставлением ему свободы и самостоятельности.

Вместе с экспертами мы составили следующий алгоритм, как это сделать:

Обнаружить и обозначить проблему

«Если кто-то в семье замечает гиперопекающих родителей, бабушек, дедушек или других родственников, об этом стоит сразу сказать. Главное — сделать это спокойно, чтобы не случился скандал, ведь у родных пока нет понимания о чрезмерной заботе о детях», — советует Кристина Трунова.

Проговорить вслух проявления гиперопеки и оценить их масштаб

Невозможно перестать делать то, что не замечаешь или считаешь естественным. Важно разобраться, какие конкретные поступки совершают родственники и как часто.

Обсудить последствия подобного воспитания

«Повышенное чувство тревожности не даст близким просто принять тот факт, что надо что-то ослабить и отпустить. Помогут только объяснения, к каким последствиям может привести гиперопека. Главным аргументом должно быть то, что все родители всегда желают своим детям быть самостоятельными и счастливыми, а гиперопека совсем не про это», — говорит Кристина Трунова.

Принять ребёнка как отдельную личность

Каждый человек имеет право на собственную жизнь, в которой можно иметь собственные вкусы и привычки, делать выбор, принимать решения, совершать ошибки, проживать опыт успеха и неудач, становиться более целостным, стойким, умным.

Задача любящих родителей — действиями показать, что они уважают это право. Важно объяснять ребёнку, как устроен мир, давать ему возможности для того, чтобы тот мог себя в нём проявить, не решать за него, а обсуждать проблемные ситуации и вместе искать решения, поддерживать его личные цели и стремления.

Решить свои личностные проблемы

Зачастую бывает так, что никакие переговоры и осознания не помогают изменить поведение родственников (или собственное). Учитывая его глубинные причины, о которых мы говорили выше, это повод обратиться к психологам и психотерапевтам.

«Мой опыт помощи гиперопекающим родителям показывает, что этой проблеме всегда сопутствуют внутренняя тревожность и стресс, беспокойство и навязчивые мысли, бессонница и раздражение, повышенная эмоциональность. Всё это истощает человека, он быстро сдаёт, получает множество психосоматических заболеваний вплоть до онкологии», — делится Александра Лыгина.

Эксперт также называет примерный план по проработке проблемы гиперопеки над детьми, который предлагают специалисты:

работа через когнитивно-поведенческую психотерапию с сопутствующими гиперопеке симптомами: тревожностью, страхом, неуверенностью, раздражением;

налаживание нетоксичных поведенческих сценариев;

коррекция эмоционального состояния;

проработка новых моделей взаимодействия в семейной психотерапии (с участием близких);

освоение навыков экологичного общения, оказания взаимопомощи и поддержки без вреда самому себе и родным.