**ГИПЕРОПЕКА**

ХОТИТЕ, чтобы вступив во взрослую жизнь, ваш ребенок мог постоять за себя, защитить своих близких, добиться поставленных целей? НЕ ДЕЛАЙТЕ ЭТУ РАБОТУ ЗА НЕГО!

Отличить заботу от гиперопеки очень просто. В норме, заботясь о человеке, мы исходим из его реальных потребностей, У каждого ребенка в любом возрасте есть набор таких потребНостей и желаний. Другими словами, если мы кормим ребенка, когда он хочет есть, это забота. А когда убеждаем его в том, что он голоден, то есть, по сути кормим его в любом случае, независимо от того, чего он хочет, – это гиперопека.

Гиперопека может выражаться не только в контроле над тем, что ребенок делает, с кем дружит или куда пошел, она может касаться и более тонких моментов – что ребенок думает, что чувствует, чем интересуется, с каким знаком выстраивает отношения с теми или другими. В этом смысле отношения с родителями порой становятся удушающими для ребенка. Впоследствии при вступлении во взрослую жизнь человек оказывается настолько оплетен паутиной того, как надо и не надо, что хорошо чувствовать, а что плохо, что докопаться до своих истинных потребностей, чувств и желаний будет достаточно сложно. А это, естественно, не даст выстраивать здоровые отношения как с самим собой, так и окружающим миром. По крайней мере, этот процесс будет существенно затруднен.

Стремление защитить своего ребенка от всех невзгод понятно и объяснимо – любая любящая мать тайно или явно, хотела бы уберечь свое сокровище от огорчений и разочарований, однако реализованные на деле, эти попытки приводят к довольно плачевным результатам. Психологи сходятся во мнении, что подобная предельная забота не дает ребенку возможности развиваться, потому что развитие ребенка – как и любое развитие человека вообще – осуществляется только в ходе преодоления.

Если ребенка не спускать на пол, он никогда не научится ходить!!! Психологически происходит именно это. Гиперопекаемый ребенок не знает реальности, не знает силы собственных ног и не может на них стоять.

Нельзя выращивать ребенка в парнике, – так он не сможет адаптироваться к реальным условиям, в которых ему предстоит жить. Нельзя помещать его в замкнутую искусственную среду собственного влияния.

ХОРОШАЯ МАТЬ - НЕ ИДЕАЛЬНАЯ МАТЬ

В 1965 году британский психоаналитик и педиатр Дональд Винникотт ввел в оборот термин "ДОСТАТОЧНО ХОРОШАЯ МАТЬ". Он утверждал, что обязанность матери создать среду, в которой ребенок сможет выработать с течением времени истинное и аутентичное ощущение себя. Эта обязанность может быть выполнена достаточно хорошей, но не совершенной матерью, которая способна удовлетворять потребности ребенка большую часть времени. Из-за регулярных, но не чрезмерных перерывов в материнской гармонии и заботе ребенок будет обращаться к собственным ресурсам, и развивать способность самому удовлетворять свои потребности.

Действительно, в современном обывательском представлении идеальная мать – та, что способна посвящать ребенку все свое время, удовлетворяя его потребности до того, как они возникли. "Ты не успел замерзнуть – тебя утеплили, не успел проголодаться – тебя накормили, не успел устать – тебя уже уложили в постель, не успел ушибиться – тебя уже мажут йодом. Ты не успел пострадать и поплакать, а за тебя уже все сделали. Ты в раю, но психика не развивается, и когда человек сталкивается с социальным контекстом, дело - швах, ведь адаптироваться к этому контексту нечем. С возрастом ребенок все больше пытается отделиться, мама его все больше не отпускает – и в результате мы имеем полный букет психологических проблем и физических заболеваний, которые мамы неосознанно провоцируют у своих детей, чтобы те не могли никуда деться.

Нередко родители защищают детей от чего-то, чего сами натерпелись, Другими словами, всячески препятствуют тому, чтобы дети повторяли их ошибки. Парадоксально, но именно вследствие такого воспитания дети и наступают на те же грабли. Сын ошибок трудных – это опыт, перефразируя классика. И разумен тот родитель, что позволяет детям рисковать в определенных условиях, даже зная наверняка, что ребенок потерпит поражение. Ведь УМЕНИЕ ПРОИГРЫВАТЬ - ЗАЛОГ ПОБЕДЫ.

Понятно, что когда ребенок рождается, ему необходимо большое количество заботы, но оно сокращается с возрастом, пропорционально количеству навыков, приобретаемых ребенком. При нормальном взаимодействии родители счастливы, когда ребенок научается делать что-то сам и снимает с них часть заботы. Научился есть сам – слава богу, научился сам ходить в школу – прекрасно. Если у родителей есть своя жизнь, которая им интересна, то мама воспринимает это как освобождение. При ГИПЕРОПЕКЕ же формирующиеся навыки ребенка игнорируются. Вплоть до того, что 9-летнего ребенка может одевать мама, причем, ими обоими это воспринимается как норма. Самостоятельность ребенка блокируется, и формируется зависимый человек. Таким образом, родитель может организовать себе прекрасную жизнь, потому что ребенок вырастает, но в его жизни ничего не меняется. В результате дети остаются жить с родителями, вместо детей заводят собачек и так доживают до старости.

ОТКУДА БЕРЕТСЯ ГИПЕРОПЕКА?

Психологи, изучающие этот феномен, выявили парадоксальную, но в то же время очень логичную вещь: в основе гиперопеки лежит огромная агрессия, направленная на ребенка, которая не осознается родителем, и проявляется в том, что ребенка, по сути, лишают собственной жизни.

Известный польский педагог Януш Корчак писал по этому поводу следующее: "Из страха, как бы смерть не отняла у нас ребенка, мы отнимаем ребенка у жизни. Не желая, чтобы он умер, не даем ему жить".

Именно преувеличенные страхи за ребенка часто ложатся в основу гиперопеки. Если матери реально кажется, что ее ребенка все обижают или малейшая его активность приведет к какой-то трагедии – он заболеет всеми возможными болезнями, если подойдет к окну, упадет из него, если начнет дружить с ребятами, то обязательно с плохими, если пойдет в школу один, его обязательно собьет машина, и т.д. – это повод обратиться к психотерапевту.

Есть несколько симптомов, отличающих здоровый страх от нездорового. Одно из главных отличий здоровой тревоги – способность ею управлять и обсуждать ее, не впадая в гневные реакции оттого, что нас окружают беспечные идиоты, которые не понимают, как это опасно. Простой пример. Ребенок первый раз хочет остаться ночевать в гостях. Это может случиться в 5-6 лет, если не раньше. Понятно, что родителю очень тревожно. Гиперопекающая мама откажется от этой затеи без раздумий. Если же мама в состоянии это обсуждать, прежде, чем принять решение, она посмотрит, у кого ребенок хочет остаться, можно ли этим родителям доверять, и т.д. Она в состоянии принять то, что ее тревога не повод мешать ребенку жить. Способность отделить свою тревогу от нужд ребенка – это ОДНА ИЗ ГЛАВНЫХ ВЕЩЕЙ, КОТОРЫМ НУЖНО НАУЧИТЬСЯ МАМЕ.

«Для любой матери ребенок – это ее часть, но в этой огромной любви, тяге к тому, чтобы включить в себя этого ребенка и никогда никому не отдавать, начинаются зерна гиперопекающего поведения. Когда мама говорит, что не может пойти в кино, потому что ее двухлетний сын не в состоянии провести 2,5 часа с бабушкой, это ГИПЕРОПЕКА. Потому что, если бабушка с дедушкой не наркоманы, не алкоголики, не рецидивисты и не уголовники с психиатрическими заболеваниями, двухлетний ребенок вполне может провести с ними время.

КАК ЗАМЕТИТЬ ГИПЕРОПЕКУ?

Один из ярких признаков гиперопекаемости в поведении ребенка – это отсутствие потребности в общении и расширении социальных контактов. У таких детей очень замкнутый социальный круг. Им как бы не нужны друзья, не нужна компания. С определенного возраста им гораздо комфортнее дома. Бывает и так, что мама активно участвует в социальной жизни вместе с ребенком. Вопрос в том, есть ли у ребенка своя жизнь, в которой нет мамы. Есть ли у него друзья, о которых мама не знает, походы в театр, в которых мама не участвует и так далее.

Второй признак – НЕСАМОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ. «Если родителю в детском саду, например, говорят, что ребенку не хватает самостоятельности, лучше прислушаться, а не воспринимать это как нападение.
Кроме того, очень часто гиперопекаемые дети попадают к психологу со страхами и системными неврозами.

Чем раньше родители окажутся в состоянии распознать признаки гиперопеки в своем ребенке и проявить готовность к коррекции собственного поведения в отношении ребенка, тем выше шансы на успех. А успех в данном случае – ребенок, выросший в итоге в ЧЕЛОВЕКА, СПОСОБНОГО СПРАВЛЯТЬСЯ С ТРУДНОСТЯМИ, выстраивать отношения с другими людьми, знающего свои возможности и готового эти возможности реализовывать.

Эти способности никогда не разовьются, если с раннего детства ребенку словом и делом доказывают: ты слабый, ты беспомощный, ты сам не справишься. В результате, даже в 20 лет, имея успешный опыт окончания школы и учебы в институте, человек подходит к началу рабочей жизни с внутренней уверенностью в собственном бессилии.

ЧТО НУЖНО ДЕЛАТЬ РОДИТЕЛЯМ???

Родителю нужно научить ребенка одной главной вещи: САМОМУ ОПРЕДЕЛЯТЬ КОГДА И КАКАЯ ПОМОЩЬ ЕМУ НУЖНА, и эту помощь просить. Либо отказываться от помощи, когда она не требуется.

ПРОСТОЙ ПРИМЕР. Как правило, когда ребенок начинает ходить в школу, ему необходимо, чтобы во время выполнения домашнего задания родитель просто сидел рядом – не помогая и не подсказывая. На этом этапе очень важно сказать ребенку: «если я тебе не нужна, ты можешь меня отпустить, но позвать снова при необходимости».
Далее наступает довольно тяжелый период для мамы, который длится примерно месяц: ребенок отпускает ее, но как только она уходит, зовет ее снова, и так без конца. Это довольно мучительный для родителя процесс, однако в ходе него происходит очень важная вещь: ребенок понимает, что родитель управляем. Понимает, что когда ему нужно, он может позвать, и мама придет. Когда ему не нужно, он может попросить, и мама уйдет. Без условий и наказаний. Очень важно эту помощь не навязывать. Тогда нормальный ребенок начинает приходить только с теми вопросами, которые действительно требуют помощи.

Желательно, чтобы так происходило не только с учебой, но и с другими жизненными задачами: ребенку нужно знать, что он может придти со своей проблемой к родителям, и в первую очередь ему попробуют помочь. В результате у родителей отпадает необходимость все время следить за ребенком, потому что они могут быть уверены: при необходимости он придет и попросит. В то же время и ребенок чувствует себя спокойно: он знает, что мама есть, ему не нужно постоянно проверять, не сбежала ли она, и вместе с тем, у него есть свобода для экспериментов. А свобода дает ответственность. Ребенок понимает: то, что он делает – делает он сам. В том числе, сам просит помощи. Это очень быстро формирует чувство ответственности за свою жизнь.

Такой ребенок не полезет туда, где его нужно выхватывать, потому что понимает, что у него должно хватить сил хотя бы на то, чтобы позвать на помощь. В будущем такие люди не ввязываются в рискованные отношения и не склонны экспериментировать с опасностями. Они гораздо быстрее научаются оценивать людей, ситуации и свои силы.

Как бы кощунственно это ни звучало, Мамы не должны жить ради своих детей. Они должны жить ради себя. Дети – очень важная часть нашей жизни. Но если в жизни матери есть только ребенок, это крайне вредно для обоих. Не стоит ради ребенка хоронить карьеру, отказывать себе в возможности спать вдвоем с мужем, читать книги, посещать культурные мероприятия – нужно жить своей жизнью. Дети таких матерей вырастают гораздо более здоровыми, дееспособными и в значительной степени больше любящими мать!