detkityumen.ru

Что такое гиперопека и чем она плоха?

Проблемы родительства постепенно начинают выходить из тени общественного забвения, осуждения и порицания. Мы обсуждаем проблемные вопросы, затрагиваем табуированные темы, отвечаем на сложные вопросы. Теперь настал черед поговорить о гиперопеке – явлении массовом, говорить о котором все еще не принято. В подавляющем большинстве случаев гиперопека не имеет ничего общего с настоящей заботой о ребенке и сопереживанием его чувствам, а лишь является способом родителей справиться со своими комплексами.

Осознание

В небольшом южном городке стоит теплый летний вечер. Я бегу. Вокруг – несколько уютных скамеек в прохладной тени зеленой листвы. Рядом – мой знакомый, с которым мне нужно обсудить дела. Но я бегу. С вытянутыми вперед руками, округлившимися глазами и представлением о страшных картинах падения с высоты я мчусь навстречу дочери, которая всего лишь забралась на самую обычную горку. Я кричу:

- Не упади!

И только тогда замечаю недоуменные взгляды дедушек, играющих в нарды неподалеку. В такие моменты и происходит осознание того, что в родительстве ты делаешь что-то не так. Все вдруг складывается в единый пазл: выполнение любых просьб дочери, еще до того, как она захочет что-то попросить, ограждение от любых вызовов, решений, выбора, рисков и опасностей. Так, в один из летних вечеров я понял, что моя главная проблема в отцовстве – гиперопека.

Что такое гиперопека?

В психологии и других науках гиперопека называется *гиперпротекцией*. В буквальном переводе гиперпротекция – *это забота сверх необходимой меры.*

Гиперопека характеризуется чрезмерным желанием родителей окружить ребенка заботой, *оградить его от малейших рисков, защитить от опасностей* (чаще всего мнимых) постоянно создавать условия, чтобы ребенок был всегда рядом, «привязать» чувства, эмоции и настроение малыша к своим чувствам, эмоциям и настроению. Также зачастую гиперопека характеризуется тем, что родители **обязывают детей поступать так, как им кажется наиболее безопасным.**

При этом с самого раннего детства малыша **избавляют от какого-либо выбора**. Все решения преподносятся готовыми, лучшими и единственно верными. В результате ребенок становится не в состоянии преодолеть трудности, трезво оценить их, найти в себе силы для того, чтобы самостоятельно справиться с проблемами. У ребенка появляется так называемая выученная беспомощность – состояние, когда даже небольшое препятствие он воспринимает как непреодолимое.

Гиперопека может развиться из естественного желания позаботиться о совсем крохотном младенце с первых дней его жизни. При этом если у малыша есть особенности физического или умственного развития, возможность появления признаков гиперопеки у родителей увеличивается. Если же малыш здоров, то чрезмерная забота чаще всего наблюдается у родителей с узким и заранее определенным кругом общения. Свою неспособность поддерживать коммуникацию они компенсируют в общении с детьми.

Гиперопека чаще всего наблюдается в *семьях с авторитарным типом отношений*, когда один из родителей доминирует и принимает решения, которые не подлежат обсуждению. В такой семье авторитарный родитель стремится подчинить себе и ребенка, требуя от него поступать «правильно». Зачастую отец или мать в такой модели семьи стараются образовать с ребенком пару, чрезмерно окружая его заботой и не допуская второго родителя к процессу воспитания. Пагубность таких отношений в том, что ребенок запоминает данную модель как единственно возможную для собственных отношений в будущем.

Еще одна возможная модель семьи, в которой встречаются признаки гиперопеки – когда один родитель стремится всячески подчеркнуть свою значимость, успехи и достижения. Главным инструментом для этого выступает ребенок – малыш чуть ли не с рождения посещает кружки, занятия и секции, а любой его успех тут же окружается ореолом исключительности. Такая форма гиперопеки нередко дополняется и вседозволенностью.

Фактически о ней писал еще в XIX веке российский 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 <...> Мало того, что ребенок не знает отказов, но его окружает еще целая сеть безгласных поощрений, постоянно ему льстящих. В каждом взгляде 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»… Если «первый человек» наконец найдет свое место между людьми, то путем многих и многих страданий».

Явление гиперопеки известно человечеству довольно давно, и за это время гиперопека принимала самые разные формы. В сегодняшних условиях, когда растет количество неполных семей, все чаще можно встретить так называемую демонстративную гиперопеку – когда постоянное присутствие ребенка рядом становится для родителя, воспитывающего малыша в одиночестве, своеобразным ритуалом и необходимым условием борьбы с чувством страха, незащищенности и неуверенности в будущем. Если учесть, что из 17 миллионов семей в России шесть являются неполными, то масштаб распространения проблемы можно себе вообразить. Понятно, что далеко не во всех неполных семьях практикуется гиперопека, однако все они попадают в группу риска.

Демонстративная гиперопека может проявиться и в полных семьях – когда отношения с партнером портятся, либо в преклонном возрасте родителей, когда усиливается чувство незащищенности. При этом демонстративная гиперопека не имеет ничего общего с реальной заботой о чувствах и переживаниях ребенка.

В большинстве случаев родители стараются мотивировать признаки гиперопеки страхом за жизнь и здоровье ребенка. Им кажется, что малыш находится в постоянной, порой смертельной опасности, которая диктуется якобы изменившимся миропорядком. Хотя на самом деле большинство опасностей – плод воображения самих родителей. Форма гиперопеки, которая характеризуется постоянным страхом за жизнь и благополучие ребенка, в большинстве случаев обусловлена потребностью в психологической, материальной или физической защите самого родителя, а не реальной опасностью для ребенка. Такая форма гиперопеки часто встречается в семьях с низким уровнем материальной обеспеченности – родители экстраполируют свою неуверенность в будущем на детей, что порождает у ребенка ответное чувство беспокойства и зависимости от родителей.

В гармоничных отношениях с ребенком уровень протекции уменьшается по мере взросления малыша. Ребенку дается выбор во все больших сферах жизни. Однако существует такая форма гиперопеки, когда *к уже подросшему ребенку родители продолжают относиться как к малышу*. Порой такое отношение сохраняется на

протяжении всей жизни и обуславливается тем, что чувство превосходства над маленьким, неопытным и беззащитным ребенком остается единственным способом самоутверждения для родителя. В таком случае взросление и обретение ребенком независимости пугает родителей не из-за новых вызовов на пути малыша, а потому, что они могут потерять источник самоутверждения. Сознательно или бессознательно родители стремятся удержать ребенка на стадии младенчества, воспринимая любые попытки обретения собственного мнения как личный вызов и стремясь дать им отпор. Такая форма гиперопеки опасна тем, что в конце концов ребенок может смириться с невозможностью конструктивного самоутверждения и перейти к опасным и даже извращенным формам обретения собственного мнения. Что в свою очередь делает родителей еще более уверенными в правильности гиперопеки. Такой замкнутый круг порой может на долгие годы растянуть процесс ментального взросления как детей, так и родителей.

Последствия гиперопеки и общественное мнение

Главное последствие гиперопеки – передача чувства постоянной тревоги детям, чье психологическое развитие еще не способно отделить реальную опасность от мнимой. Постоянное беспокойство родителей передается ребенку, что порождает неуверенность в себе, отсутствие самостоятельности, избегание рисков и ответственности. В статье для журнала для The Reason Ленор Шекази и Джонатан Хадит, основатели некоммерческой организации по борьбе с гиперопекой, говорят о том, что постоянная опека отнимает у детей время на «разгильдяйство», то есть время, когда они предоставлены сами выбирать чем себя занять, а значит, и сами несут ответственность за свои поступки.

Исследователи отмечают, что дети, выросшие в обстановке гиперопеки, относятся даже к самым обычным делам, таким как поиск работы, как к вселенской катастрофе, а общество воспринимают как страшную угрозу. Зачастую такие дети не имеют представления об окружающем мире, потому что их не допускали к его изучению из-за мнимых угроз.

Отсутствие самостоятельности – еще одно пагубное последствие гиперопеки. Психиатр Михаэль Винтерхуф рассказал немецкой газете Süddeutsche Zeitung о том, что дети, находившиеся под гиперопекой, во взрослой жизни часто не могут найти работу. Специалист говорит, что многие просто не приходят на уже назначенное собеседование, так как не в состоянии подготовиться, встать вовремя и принять ряд других решений – ведь уже выросшие дети все еще привыкли перекладывать ответственность на родителей.

Но даже те дети, кто смог осознать последствия гиперопеки, сталкиваются с негативной реакцией общества.

В личной беседе и на множестве форумов вы наверняка встречали рассказы о том, как родители или бабушки-дедушки провожали и встречали своих отпрысков из школы, не пускали гулять дальше своего двора, не разрешали пойти на дискотеку, дружить с интересными людьми, навязывали выбор профессии, потому что всегда лучше детей знали, что им нужно.

Также вы вполне возможно знаете истории о том, как уже выросшие дети, в попытках сбежать от родительского гнета, переезжают в другие города и страны, и тем не менее даже оттуда вынуждены отстаивать свое право на принятие решений и самостоятельную жизнь. Или же дети так и не находят в себе сил для возражения, оставаясь под крылом родителей всю сознательную жизнь.

И, конечно же, вы знакомы с часто встречаемым мнением о том, что всем нужно сначала самим родить ребенка, чтобы кого-либо винить; о том, что по достижении восемнадцати лет каждый может сесть в поезд и уехать жить своей жизнью куда угодно, если ему что-то не нравится, и вообще, вокруг развелось слишком много обиженных на мам, бабушек и мужей, а у самих рыльце в пушку.

Очевидно, что сегодня робкие попытки детей справиться с последствиями гиперопеки, как правило, сталкиваются с волной осуждения и непонимания в обществе. Многие все еще считают проблему надуманной, а ответственность перекладывают на самих детей. Говоря о проблеме гиперопеки, мы поможем тем, кто сталкивался с ней, осознать ее последствия и найти свой путь в жизни. Мы поможем таким, как я.

Личный опыт

Я неслучайно выбрал темой статьи гиперопеку. В настоящее время я, будучи отцом дочери четырех лет, борюсь за свое право на самостоятельные решения практически каждый день. Я прошел путь от полной защиты от угроз внешнего мира до неспособности принять самое обыденное решение, например, что купить к обеду. Я разобрался во всех психологических мотивах моих родителей – в детстве я был очень болезненным ребенком, а отношения матери и отца довольно сложно назвать гармоничными, мягко говоря. Думаю, два этих фактора сыграли ключевую роль в формировании гиперопеки как основы наших отношений. Я разобрался во всех путях выхода из положения и продолжаю работу над тем, чтобы найти свое призвание и научиться принимать решения.

До недавнего времени, пока я не стал замечать, как сам передаю свои страхи и переживания дочери, я думал, что гиперопека – это только моя личная проблема. Теперь же мне необходимо множество усилий, чтобы она не стала проблемой дочери.

Что можно сделать?

Родителям – идти к психологу. Поначалу я встречал эту рекомендацию в штыки, но потом убедился в ее действенности. Именно родитель несет ответственность за возникшую ситуацию с гиперопекой, как бы мы не оправдывали свои действия любовью к ребенку и заботой о нем.

Кроме того, мы каждый день можем работать над собой и совершать маленькие действия, которые в дальнейшем приведут к большим последствиям. Например – формировать самостоятельность ребенка с ранних лет, предоставляя выбор в одежде (красное или желтое платье), еде (пюре или рис), времяпрепровождении (парк или поездка за город). Начиная с таких маленьких вещей, вы увидите, что в предоставлении выбора ребенку нет ничего страшного, и научитесь делегировать ему решения посложнее.

Не ограждайте ребенка от внешнего мира, а знакомьте его с ним. Например, любимая история моей дочери – про тромбоциты, которые заделывают ссадины и порезы. Когда я ей об этом рассказал, я сам стал проще относиться к ее травмам. Теперь при падении с самоката я не думаю о травмпункте, переломах и катастрофических последствиях, а весело рассказываю дочери о тромбоцитах (на очереди у нас – книга «Интересный кишечник»).

Наконец – поддерживать своих детей. Ты сможешь, у тебя получится, ты обязательно сделаешь. Вместо - давай я сделаю это за тебя. Тогда и во взрослой жизни ребенок сможет найти в себе силы для решения проблемы и выхода из кризисной ситуации.

Гиперопека – это не сиюминутное явление, справиться с которым можно быстро и безболезненно. На протяжении всей жизни родители учатся не экстраполировать на ребенка свои несбывшиеся ожидания, не замещать его мечты своими, не отказывать ему в выборе. Желание учиться этому, а также понимание, что обратиться за профессиональной помощью – это нормально, во много раз повышают шансы ребенка вырасти в атмосфере взаимоуважения, а не гиперопеки.

Каждый родитель знает ту радость, которую малыш испытывает при достижении новых высот – будь то первая собранная пирамидка или удачный рисунок. Этот восторг обусловлен тем, что ребенок справился с вызовом, трудностью, страхом неудачи. Справился сам. Поэтому давайте не будем лишать их радости побед и преодоления, чтобы дети хотели жить реальной жизнью, а не миром грез.

https://n-e-n.ru/hyperprotection/

Адрес на сайте «Детки!» detkityumen.ru/biblio/category135/psiholog/5058/