

## «Гиперопека или родительская любовь? В чем отличия?»

*Подготовила педагог-психолог Хвостова С.Л.*

Гиперопека или гиперпротекция – это чрезмерная забота одного или обоих родителей о ребенке, при которой в отношениях «ребенок-родитель» детям предоставляется минимум самостоятельности и личного психологического пространства, а родительский контроль осуществляется даже в тех случаях, когда он не нужен. Наиболее ярко явление гиперопеки можно описать с помощью известного анекдота: «Павлик, пора домой! — Мама, а я замерз или голодный?»

Гиперопека – это чрезмерная забота о ребенке, которая выходит за рамки разумного и препятствует его нормальному развитию и становлению как личности. Родители, практикующие гиперопеку, стремятся контролировать каждый шаг своего ребенка, принимают за него решения, ограждают от любых трудностей и не дают возможности совершать собственные ошибки.



Причины гиперопеки часто кроются в психологии самих родителей:

✓ Тревожность и мнительность: Родители-катастрофизаторы видят опасность там, где ее нет, и проецируют свои страхи на ребенка.

✓ Чувство собственной нереализованности: Пытаясь прожить жизнь за ребенка, родители реализуют свои несбывшиеся мечты и амбиции.

✓ Гиперкомпенсация: Чрезмерная забота может быть способом заглушить чувство вины за ошибки в воспитании или недостаток внимания к ребенку в прошлом.

### **Признаки гиперопеки:**

Распознать гиперопеку бывает сложно, ведь за ней часто скрывается искренняя родительская любовь. Однако, есть несколько тревожных звоночков, на которые стоит обратить внимание:

- Постоянный контроль и ограничения: Родители решают, с кем дружить, куда ходить, что надевать и как проводить свободное время.

- Отсутствие личного пространства: Родители вмешиваются в личную жизнь, читают переписки, проверяют телефон и не дают возможности побыть одному.

- Решение проблем за ребенка: Вместо того чтобы научить ребенка справляться с трудностями, родители решают все за него, лишая его самостоятельности и ответственности.

Эмоциональный шантаж: Родители манипулируют чувством вины, чтобы ребенок поступал так, как им хочется.

### **Чем опасна гиперопека?**

Гиперопека – это не безобидная забота, а серьезная проблема, которая может иметь долгосрочные негативные последствия для ребенка во взрослой жизни:

✓ Низкая самооценка и неуверенность в себе: Постоянная критика и отсутствие веры в силы ребенка формируют у него негативный образ себя.

✓ Проблемы с самостоятельностью: Не умея принимать решения и нести ответственность, ребенок вырастает инфантильным и зависимым от чужого мнения.

✓ Трудности в построении отношений: Неумение отстаивать свои границы и страх быть отвергнутым мешают выстраивать здоровые отношения с другими людьми.

✓ Повышенный уровень тревожности и депрессии: Постоянное давление и контроль со стороны родителей приводят к эмоциональному выгоранию и развитию психологических проблем.

✓ Непослушанию, сопротивлению, негативизму. У родителей это часто вызывает обиду (ребенок выглядит как неблагодарный и эгоистичный, в том числе в своих собственных глазах).

✓ Капризности, эгоцентризму и склонности манипулировать другими людьми.

✓ Формированию чувства беспомощности и зависимости от других.

✓ Недостатку способности сдерживать негативные эмоции.

✓ Потере мотивации (он ничего не хочет, ничем не интересуется).

### **Как родителям перестать гиперопекать ребенка?**

1. Осознайте и примите проблему: первый и самый важный шаг – это признать, что у вас есть проблема и вы хотите изменить ситуацию.
2. Проявляйте уважение к его личности: Прислушивайтесь к мнению ребенка, учитывайте его интересы и не навязывайте ему свои желания.
3. Выстраивайте границы и давайте ребенку больше свободы: научите ребенка говорить «нет» и отстаивать свое право на личное пространство, собственное мнение и выбор.
4. Развивайте самостоятельность: начните с малого – позволяйте ребенку самостоятельно принимать решения, ставить и достигать цели, нести ответственность за свои поступки.



5. Работайте над самооценкой: поддерживайте и поощряйте инициативу, помогайте ребенку раскрыть свои таланты и поверить в свои силы, говорите ребенку о его сильных сторонах, хвалите его за достижения, спрашивайте о желаниях и мечтах, учите грамотно принимать последствия ошибок и неудач.
6. Работайте над собой: разберитесь в причинах собственной тревожности и страхов, обратитесь за помощью к психологу, если это необходимо.

Часто задаваемые вопросы о гиперопеке:

1. В чем разница между заботой и гиперопекой?

Забота – это естественное проявление любви и внимания, которое необходимо ребенку для нормального развития. Гиперопека – это чрезмерная забота, которая душит ребенка, мешает ему развиваться и становится самостоятельным.

2. Всегда ли нужно бороться с гиперопекой?

Если гиперопека не мешает вам жить, строить отношения и радоваться жизни, то, возможно, бороться с ней не стоит.

3. Что делать, если я сам стал гиперопекающим родителем?

Осознание проблемы – это уже половина успеха. Постарайтесь анализировать свое поведение, определите, какие страхи и комплексы движут вами. Не бойтесь обращаться за помощью к психологу, чтобы научиться отпускать контроль и доверять своему ребенку.

