

**Школа для родителей**
**Воспитательная служба ГБОУ СОШ № 318**

# Чем опасна гиперопека

**Выпуск № 55**

Гиперопека – это стиль воспитания, характеризующийся избыточной, не согласующейся с возрастом ребёнка заботой.

Как правило, гиперопека тотальна и захватывает всё пространство ребёнка. С кем дружить, как одеваться, сколько времени тратить на уроки, как проводить свободное время – заботливые взрослые из лучших побуждений готовы контролировать каждый детский шаг. Более того, любая здоровая попытка со стороны сына или дочери выбраться из-под контроля и хоть что-то решить самому встречается недоверием и ростом родительской тревоги. Ребёнок бунтует – родители усиливают давление, и так происходит ровно до тех пор, пока ребёнок не сдаётся и не признаёт, что в опасном мире лучше прятаться за маму и папу.

Давайте посмотрим, к чему приводит подобный стиль воспитания.

В-первых, дети из гиперопекающих семей, несмотря на отличные оценки и примерное поведение, обычно отстают от сверстников. С навыками самообслуживания - беда, с умением ладить с друзьями – тоже, тело непослушно, представления о мире и людях – как у дошкольника. Получается, что в довольно важных вещах они проигрывают своему окружению, и этот

разрыв с годами, увы, только нарастает. Не удивительно, что из слишком опекаемых детей вырастают взрослые, не способные отстоять своё место под солнцем.

Во-вторых, основная и зачастую единственная стратегия при встрече с трудностями у таких детей - это стратегия избегания. Я неловкий и неумелый? Значит, не пойду с друзьями в поход. Меня дразнят? Что ж, буду меньше общаться с одноклассниками. По мере взросления и усложнения задач привычка избегать может приобретать патологические черты – например, трансформироваться в панические атаки (ведь болезнь – это уважительная причина, чтобы отказаться от всего, что не очень-то получается). Специалисты давно подметили, что гиперопека, привычка избегать и тревожные расстройства связаны воедино, равно как связаны переживание беспомощности и депрессия. Так стоит ли родителям рисковать будущим психическим благополучием своего потомства?

Наконец, трудно чувствовать себя личностью, когда каждое твоё решение оспаривалось как неуместное, рискованное или просто глупое. Трудно научиться себе доверять, если за всё детство не представилось не одной такой возможности. Но родители не вечны, а их советы не защищают от жизненных неурядиц, и получается, что выросшему человеку, когда мамы и папы больше нет рядом, не на кого опереться – ведь ощутить опору в самом себе он так и не сумел.

И что же делать? Искать кого-то другого, кто даст иллюзию защиты и стабильности или отгородиться от этого страшного мира и страдать от одиночества? Обе перспективы, скажем прямо, выглядят так себе.

Так как же быть родителям, которые хотят избегнуть гиперопеки, оставаясь при этом чуткими и заботливыми?

Прежде всего, чётко осмыслить тот момент, что каждый из нас может прожить только свою жизнь. Нам не следует, даже из самых лучших побуждений, жить за кого-то другого – в том числе, и за собственного ребёнка. Каждое его разбитое колено или ссора со сверстниками – это часть опыта, который делает его крепче, мудрее, устойчивее, и родители обязаны предоставить ему возможность этого опыта.

Было бы нелишним читать хорошие книги по детской психологии, чтобы ориентироваться, в каком возрасте ребёнок должен обладать теми или иными навыками. Необязательно учить трёхлетку читать, но можно позволить ему самостоятельно одеваться. Ведь основная задача родителей – сделать своих детей как можно более приспособленными к жизни, а это получается лишь тогда, когда они регулярно решают посильные для них задачи.

Далее, хорошо бы сделать свою собственную жизнь интересной и насыщенной. Этот ход спасает от соблазна контролировать окружающих людей и уделять чрезмерное внимание их делам.

Но, пожалуй, самое важное – это работа с собственной тревогой, поскольку именно она является главной причиной гиперопекающего поведения. Если ваш день не проходит без волнения за близких, если мир вокруг кажется наполненным угрозами, значит, начинать придётся с себя. Постоянная тревога не спасает от неприятностей и не делает жизнь безопаснее, но очень скверно влияет на отношения внутри семьи. И если вам удастся победить привычку постоянно тревожиться и ждать беды, вы сможете гораздо больше доверять собственному ребёнку. А значит, он тоже научится себе доверять.

