

## **Гиперопека или зачем мамы говорят «мы»**

Мама – изначально самый близкий и значимый для ребенка человек, который проходит с ним все этапы его развития. Говоря о малыше, мамы нередко употребляют местоимение «мы», обозначая степень своего участия в процессе. Со временем это участие должно уменьшаться, но не у всех мам получается отпустить ребенка «от юбки». Вполне объяснимо материнское беспокойство, ведь на маме лежит огромная ответственность за жизнь и здоровье маленького человека. Но ребенок растет, и зачастую из-за излишней бдительности и осторожности своей мамы он не учится кататься на коньках, потому что на них можно упасть и сильно удариться, не умеет плавать, потому что может в любой момент утонуть, не общается с ровесниками, потому что те дерутся. И, казалось бы, все не так уж и плохо, но ребенок не живет своей жизнью, и речь идет уже не о проявлении любви и заботы о ребенке, а о таком явлении, как гиперопека.

Это понятие все чаще встречается в научно-популярной литературе и на различных сайтах в интернете. Объясняется это тем, что сегодняшние родители все чаще «грешат» излишней заботой о своих детях.

### ***Как проявляется гиперопека***

В психологии под гиперопекой принято понимать чрезмерную заботу о ребенке.

Проявляется она, прежде всего в том, что родители:

- всячески оберегают ребенка, пытаются максимально защитить от любой опасности,
- держат уже далеко не малыша постоянно рядом с собой («Ты не пойдешь на день рождения, мне кажется, ты слегка простужен»),
- не вовлекают ребенка в выполнение мелких обязанностей по дому, оберегают его от любого труда,
- не дают возможности самостоятельно справляться с возникающими в его жизни трудностями,
- постоянно переживают относительно состояния здоровья своего ребенка,
- перестают ощущать эмоциональную границу между собой и ребенком, поэтому часто используют то самое «мы» вместо «я» и мой ребенок,
- не имеют собственных увлечений, хобби и все свое свободное время посвящают ребенку, который в этом случае своего свободного времени тоже не имеет.

Если большинство описанных выше признаков характерны и для вашей семьи, то это — серьезный повод пересмотреть ваши детско-родительские отношения.

### ***Причины гиперопеки***

Разберемся, почему многие мамы так часто проявляют гиперопеку по отношению к своим детям и зачем используют то самое «мы».

Во – первых, после целых 9 месяцев физиологического симбиоза с ребенком каждая женщина еще в течение примерно 3 лет продолжает находиться с ним в тесной

психологической связи, благодаря которой может быстро и верно определить потребности и желания малыша, понять его переживания, то есть обеспечить ему комфортные условия для роста и развития. Однако за первые три года у матери и ребенка должна постепенно сформироваться психологическая база для разделения «мы» на материнское «я» и «я» ребенка.

Во-вторых, чрезмерная забота матери может быть обусловлена особенностями ее характера (обычно такие мамы отличаются высокой тревожностью, мнительностью и неуверенностью в себе). В этом случае мамы используют «мы» неосознанно, подчеркивая, таким образом, свою близость с ребенком и скрывая собственные комплексы, страхи и сомнения, с которыми ей приходится постоянно бороться.

В-третьих, частое использования «мы» связано с психологической неготовностью матери отпустить от себя ребенка, что в свою очередь часто обусловлено ранней психологической травмой самой матери (например, ее мать много работала и не могла уделять своей дочери достаточное количество внимания, теперь дочка выросла и стремится компенсировать нехватку заботы уже своему ребенку).

### ***Последствия чрезмерной заботы***

Но рано или поздно любой малыш будет стремиться отделить свое «я» от материнского, ведь в этом и заключается естественный процесс взросления. А тут многое зависит от того, как будет вести себя мать. Она должна понять и принять факт неизбежного взросления своего ребенка, а значит, и увеличение дистанции между ними.

Как показывают психологические исследования, дети, которые выросли в условиях гиперопеки, реже создают семьи и добиваются успехов в карьере, часто обладают комплексом неполноценности и не могут самостоятельно разобраться в своих желаниях и потребностях, а поэтому не испытывают чувства удовлетворения от жизни. Так формируется зависимая личность. Но хуже всего то, что многие родители еще и радуются тому, что их ребенку скоро сорок лет, а он все еще рядом с ними. К сожалению, такие родители не задумываются о том, как их дети будут жить без них.

### ***Что делать?***

Начнем с мелочей. Необходимо постараться разделить себя и ребенка на словах, что поможет постепенно сделать это и в жизни. Передача ребенку ответственности за его поступки непросто дается родителю, который привык во всем опекать свое чадо. На этом этапе не обойтись без риска, например, если не проверить портфель, ребенок что-нибудь забудет, что грозит неприятностями. Если не напоминать про секцию, возможно, пропустит занятие.... Но ведь ребенку необходим и отрицательный опыт, если он не угрожает его здоровью или жизни. Поэтому, если вы хотите видеть своего ребенка счастливым и успешным во взрослой жизни, то будьте рядом не для того, чтобы всё сделать за него, а чтобы в случае необходимости оказать помощь и поддержку.