

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 ругаются матом. 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 не просто 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.

Автор: *Татьяна Богачева*