

# ГИПЕРОПЕКА: когда заботы слишком много

И. Б. Музюкин,  
психолог Даунсайд Ап

*«Чрезмерно заботливое» отношение родителей к детям встречается довольно часто. Психологи и педагоги подробно рассматривают последствия такой ситуации: если чрезмерная забота принята в семье, есть риск, что дети в будущем столкнутся с нехваткой уверенности в себе, станут зависимыми от мнения близких, а затем и от мнения окружающих. Эти перспективы заставляют задуматься каждого родителя, отсылая его к личному опыту общения с детьми. Следуя принципу «дыма без огня не бывает», попробуем сосредоточить внимание не на последствиях гиперопеки, о них «все всё понимают», а на возможных причинах ее появления.*

## Истоки проблемы

Если у нас есть причины вести себя слишком опекающе по отношению к собственным детям, то, чтобы изменить ситуацию, нужно проанализировать эти причины и тем самым открыть путь к более гармоничному общению. Хотим мы того или нет, но часто причины действительно таятся в нас самих. Все мы были детьми, и наши собственные родители влияли на нас, вот почему каждый имеет свои особенности характера и психологические травмы.

Исследователи проблемы особо выделяют некоторые черты характера, свойственные склонным к гиперопеке мамам и папам: это повышенная эмоциональность, тревожность. Поговорим о них подробнее.

**Личные качества взрослых, такие как повышенная эмоциональность, тревожность, могут лежать в основе их сверхзаботливого поведения по отношению к ребенку.**

## «Тревожная мама»

Если при наблюдении за какой-то семьей на детской площадке вам приходят в голову мысли: «Почему же она его постоянно дергает?» или «Почему она за него так боится?», то, скорее всего, вам встретился именно такой типаж.

Совершенно точно, что в основе гиперопекающего поведения взрослых лежит боязнь за жизнь и здоровье малыша. Однако сейчас мы говорим о ситуации, когда их тревожность проявлялась и до появления ребенка в семье, по каким-то другим поводам, и, вполне вероятно, они не всегда отдавали себе в этом отчет. Другими словами, мама была «тревожной» и до того, как стала мамой. После рождения малыша беспокойство родителей находит новую точку приложения в заботе о нем.

Из-за того, что именно мама проводит с ребенком больше времени, мы рассматриваем ее влияние в первую очередь, не снимая, впрочем, ответственности за гиперопекающее воспитание с отцов.

«Тревожная мама» будет слишком сильно переживать за своего малыша даже в том случае, если его жизни и здоровью ничего не угрожает. Ориентируясь на свои страхи, она станет без достаточных оснований ограничивать активность ребенка, направляя эту энергию в безопасное, с ее точки зрения, русло. В крайней форме итогом демонстрации ребенку своих взрослых представлений об «опасностях» окружающего мира может стать инфантильная позиция молодого человека, проявляющаяся в необоснованных страхах, разных формах неврозов, склонности к депрессивным состояниям, низкой активности и неспособности нести ответственность за свои поступки.

В детско-родительских отношениях оба их участника влияют друг на друга, поэтому, если родитель излишне тревожен в силу сложившегося характера, ребенок вырастает ему под стать – неуверенным в повседневных житейских ситуациях, нуждающимся в постоянном руководстве. Другими словами, малыш расплачивается за «сверхзаботу» взрослого беспомощностью во многих важных жизненных ситуациях. Очевидная растерянность ребенка, в свою очередь, вызывает у родителей крепнущее желание опекать его и дальше. Таким образом, круг замыкается: маму и папу все сильнее тревожат явные последствия их слишком заботливого отношения, а истинные причины все больше отходят в тень.



## По семейным обстоятельствам

Психологи отмечают некоторые особенности истории и жизни семьи, под влиянием которых в ней может формироваться такой стиль взаимоотношений, где ребенку отводится роль излишне опекаемого. Чаще всего это происходит в семьях:

- где растет единственный ребенок;
- появился долгожданный малыш;
- неполных по составу;
- переживших утрату одного из детей;
- где один из родителей или оба – пожилые люди;
- отношения между родителями нестабильные;
- родился ребенок с особенностями здоровья или развития.

Безусловно, ни у кого из родителей нет осознанного намерения «привязать» к себе сына или дочь. В том-то и дело, что под влиянием семейных обстоятельств это происходит бессознательно. Например, в неполной семье родитель, испытывающий личный дефицит любви, может окружать излишней заботой своего ребенка.

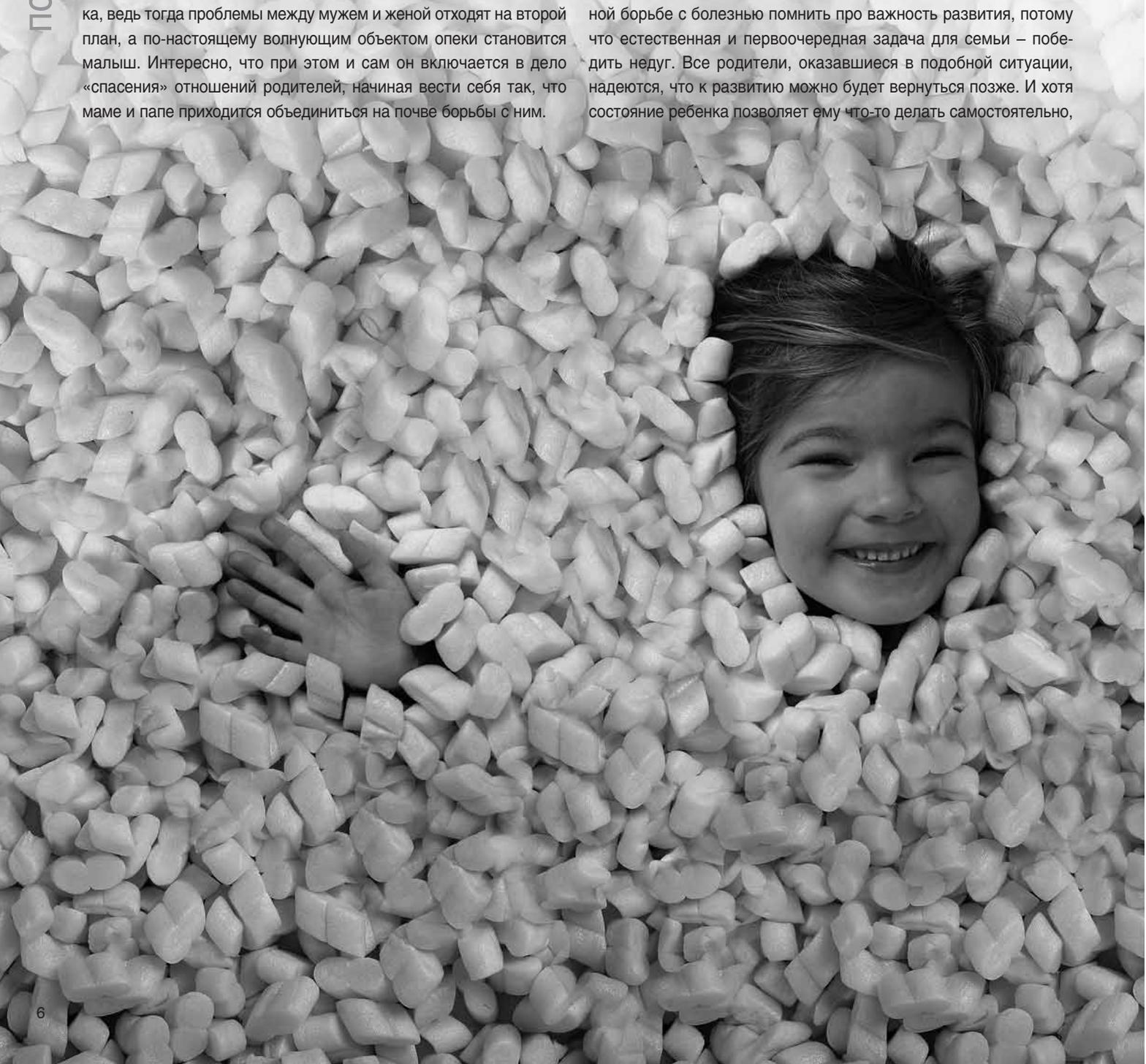
Еще один распространенный пример: тревога родителей за непрочные личные отношения часто перенаправляется на ребенка, ведь тогда проблемы между мужем и женой отходят на второй план, а по-настоящему волнующим объектом опеки становится малыш. Интересно, что при этом и сам он включается в дело «спасения» отношений родителей, начиная вести себя так, что маме и папе приходится объединиться на почве борьбы с ним.

## Особенные дети

Если у ребенка есть особенности здоровья и развития, родители обычно испытывают тревогу по поводу его будущего, отношения к нему окружающих, его образовательных успехов и т. д. Эта тревога – большой груз, и часто она «заслоняет» собой те задачи, которые стоят перед мамами и папами в настоящем. Сама по себе тревога, как переживание, в определенных обстоятельствах свойственна всем людям, в ней нет ничего плохого. Сложности возникают тогда, когда тревога по многим поводам становится хроническим состоянием человека, а его отношение к ребенку – гиперопекающим.

Особенный ребенок действительно дает множество серьезных поводов для беспокойства, когда у него сдвигаются сроки формирования определенных умений в разных сферах: двигательной, познавательной, речевой и поведенческой. Но и в такой ситуации беспокойство родителей, возникающее по конкретным поводам, растет, накапливается и часто превращается в состояние крайней тревоги «за всё сразу».

Кроме того, конечно, трудно заниматься развитием ребенка, когда у него есть серьезные проблемы. Невозможно в постоянной борьбе с болезнью помнить про важность развития, потому что естественная и первоочередная задача для семьи – победить недуг. Все родители, оказавшиеся в подобной ситуации, надеются, что к развитию можно будет вернуться позже. И хотя состояние ребенка позволяет ему что-то делать самостоятельно,



Если малыш сталкивается со сложностями сейчас, «тревога за будущее» не помогает их решить, а наоборот, отвлекает от текущих проблем. Поэтому так важно сконцентрироваться на том, что происходит сейчас, и сделать все необходимое, чтобы помочь ребенку расти и развиваться.

его обучение надолго откладывается, а сверхзаботливое поведение окружающих взрослых заметно нарастает. Особенности здоровья и развития ребенка заставляют близких с первых дней его появления на свет сосредотачиваться скорее на «отличиях», чем на «возможностях», что дает все основания для возникновения большой тревоги за его перспективы и гиперопекающего отношения к нему.

Сама по себе тревога как переживание в непростой ситуации свойственна всем людям, в ней нет ничего плохого. Сложности возникают тогда, когда тревога по многим поводам становится хронической, а отношение к ребенку – слишком опекающим.

## Каковы последствия?

Если малыш сталкивается со сложностями сейчас, «тревога за будущее» не помогает их решить, а наоборот, отвлекает от текущих проблем. Она мешает родителям сконцентрироваться и предпринять практические шаги, необходимые для роста и развития ребенка.

## Как действовать?

Смещая фокус внимания на текущие проблемы развития малыша, мы сосредотачиваемся на эффективных методах их решения. Занимаясь повседневными задачами, мы переводим общую тревогу за судьбу ребенка в конкретные и необходимые действия по его развитию, при этом общий градус тревожности родителя должен снижаться. Например, каждый день во время кормления помогайте малышу есть ложкой, не заменяя его усилия своими; на прогулке позаботьтесь о том, чтобы он больше двигался и оттачивал навыки ходьбы, не ограничивая его активность под предлогом заботы о чистоте комбинезона; если у ребенка возникло желание пообщаться с другими детьми, сопровождайте его в этом порыве, помогая сближению, а не наблюдайте за малышом «со стороны» в ожидании подходящей детской компании. Эти усилия в будущем снизят чрезмерную заботу до уровня необходимой, она перерастет в разумную помощь, вместе с которой появятся и определенные требования к малышу, а его активность будет расти. Правильное сочетание поддержки и требований – тот сбалансированный подход к воспитанию и развитию ребенка, который приходит на смену общей тревожности.

## Памятка для родителей

Нужно сказать, что для появления сверхзаботливого отношения к ребенку далеко не всегда достаточно какого-то одного обстоятельства. И за появление такого отношения не стоит делать ответственным одного из родителей, ссылаясь на качества его характера. Поскольку в основе гиперопеки лежит чрезмерная тревога, она может быть вызвана:

- внутренними «взрослыми» причинами;
- семейными обстоятельствами;
- конкретными трудностями в поведении/здоровье/развитии ребенка.

Помня об этом, родители могут научиться справляться со своей тревогой, не формируя отношения гиперопеки. Вместе со специалистами, психологами и педагогами вполне реально выработать взвешенный подход к проблемам ребенка, чтобы не опекать его чрезмерно, удерживая от приобретения собственного опыта, и не оставлять без внимания, надеясь, что он сам справится со своими задачами. Постарайтесь найти «золотую середину» и поддерживать развитие собственной активности и умений малыша, уменьшая свою помощь и контроль по мере того, как он осваивает все новые и новые навыки.