

**КАК НАЙТИ
БАЛАНС МЕЖДУ
ГИПЕРОПЕКОЙ
И ГИПООПЕКОЙ**



ЧТО ТАКОЕ ГИПЕРОПЕКА И ПРИЧИНЫ ЕЕ ВОЗНИКНОВЕНИЯ.

Гиперопекой называют чрезмерную заботу о ребенке, которая выражается в тотальном контроле и повышенном внимании к нему со стороны взрослых.

Даже при отсутствии реальной опасности, склонные к гиперопеке родители стараются защитить ребенка, не отпускают его от себя, обязывают сына или дочь поступать определенным, наиболее безопасным с их точки зрения образом.

С какого возраста нормальная забота о ребенке перерастает в гиперопеку?

Пока ребенок маленький и только учится ходить и познавать мир, высокий уровень заботы о нем со стороны родителей нельзя назвать гиперопекой. Это нормальное желание обезопасить кроху от опасностей окружающего мира.

Если же стремление во всем контролировать ребенка и его окружение сохраняется и после достижения им трех-четырёх-пятилетнего возраста и даже после, то здесь уже можно говорить о гиперопеке.

Причины возникновения Гиперопеки:

- Использование ребенка для реализации позиции власти и реализации себя в целом, если ее не произошло в других сферах.

- Подмена неприемлимых чувств к ребенку на излишнюю опеку. Иногда случается так, что родители подсознательно испытывают враждебность к сыну или дочери, но, осознавая неприемлемость этого чувства, вытесняют его глубоко в подсознание, чтобы не испытывать за него чувство вины. Неудовлетворенность и разочарованность у родителей перерастают в страх того, что их враждебность или неприятие ребенка может привести к тому, что с ним что-то произойдет. Такие родители думают, что с ребенком должно случиться что-то ужасное из-за того, что они не хотели его рождения.

- Инертность родительского отношения к ребенку, когда к уже подростку и вполне самостоятельному человеку продолжают относиться как к неразумному и беспомощному малышу.

- Нежелание родителей остаться в одиночестве. Чем взрослее ребенок, тем больше боятся родители того, что он их оставит.

- Чрезмерная тревожность и мнительность родителей. Они не способны доверять своему ребенку, и, как следствие, могут сами затормозить процесс его общего развития. Например, не отпускать одного в школу, не

позволять делать определенные вещи без логичных доводов и так далее.

- Самоутверждение за счет своего чада. Например, слишком завышенные требования к ребенку, непонимание, неверие в его силы, все это может свидетельствовать о попытке психологического контроля со стороны взрослого поколения и нежелания принятия ребенка таким, какой он есть.

- Ревность родителей и нежелание отпускать ребенка во взрослую жизнь. Такое поведение часто встречается в случае непринятия родителями второй половинки своего ребенка, считая союз недостаточно прочным, аморальным и так далее.

В чем проявляется Гиперопека:

1. В блокировке естественного процесса развития ребенка и наработки им собственного опыта. Например, родители всегда заступаются за ребенка лишая их возможности самостоятельно решить конфликт.

2. В сильных запретах и ограничениях на деятельность ребенка. При наличии в семье огромного списка ограничений, получив определенную свободу в более взрослом возрасте такие дети «пускаются во все тяжкие».

3. В жестких наказаниях за любое отклонение от семейных устоев и правил.

4. В формировании у ребенка несуществующих идеалов. Как правильно и какой рукой держать ручку, как аккуратно кушать и как не надо бегать и прыгать по лужам. Если ребенок не соответствует их выдуманым идеалам или ниже уровня детей друзей семьи, то родители начинают психологически давить на ребенка.

Последствия Гиперопеки:

1. неуверенность в своих силах со стороны ребенка;
2. эгоизм;
3. неумение детей давать нормальную оценку своим действиям, а также поступкам окружающих людей;
4. такие дети подчас не способны самостоятельно принять важные решения и идут к родителям за советом по любому поводу;
5. часто такие дети слишком увлечены сами собой, развивается некий нарциссизм;
6. вырвавшись из под опеки родителей, ребенок может попасть под опеку двора и так как он не знает другой жизни, кроме как ведомой, то может быть «пуститься во все тяжкие» под влиянием новых друзей.

Как реагирует ребенок?

На самом деле, у ребенка теперь есть только два варианта — либо поступать скрытно от родителей, либо ничего не делать без приказа. Запрещая действовать, родитель открыто сообщает, что ребенок неуклюжий и не справится с поставленной задачей. Иными словами — намеренно занижает его самооценку и воспитывает внутренние комплексы. Кроме того, ребенка лишают возможности узнавать, сравнивать и делать свои собственные выводы из полученных результатов.

ЧТО ТАКОЕ ГИПООПЕКА И ПРИЧИНЫ ЕЕ ВОЗНИКНОВЕНИЯ.

Гипоопека – это поведение родителей, когда ребенок полностью или частично «выпадает» из сферы внимания мамы и папы. Он живет в ситуации острого эмоционального дефицита.

Причины возникновения Гипоопеки

1. **Инфантильность родителей.** Родители не готовы нести ответственность за своего ребенка, как впрочем и за себя. В лучшем случае ребенка отдают бабушке на воспитание, в худшем случае ребенок растет с маленькими родителями и вынужден становиться взрослым очень рано.
2. **Крушение брака.** Разведенный родитель с ребенком – это всегда зона риска. Одна жизнь окончилась, нужно выстраивать другую, а как это сделать, если у тебя есть ребенок, представляет не каждый. Груз ответственности (и моральной, и, порой, финансовой), распределенный раньше на двоих, внезапно оказывается только на одном из родителей. Иногда это оборачивается гиперопекой, когда родитель (чаще мама) боится потерять и эту часть семьи и всеми силами пытается «закрепить» ребенка в своей жизни. Иногда – гипоопекой, когда родитель-опекун начинает жить так, словно никакого ребенка вовсе нет: «Почему бывший муж (жена) живет свободно, а я не могу устроить свою личную жизнь? Я тоже хочу!»

3. Детская травма родителей. Если родители сами выросли в ситуации гипоопеки, они склонны к одной из крайностей: либо повторяют сценарий своего детства, поскольку не представляют ничего иного, либо становятся гиперопекунами, отрицая родительские методы воспитания: «Моя мать была карьеристкой, ее никогда не было рядом со мной. Уж я-то так себя вести не буду, я все время и силы буду посвящать дому и детям, я каждую минуту буду рядом с ними!»
4. «Уснувший» материнский инстинкт, когда мама заботится о ребенке механически. Одет, обут, образован, миссия выполнена!

В чем проявляется Гипоопека:

- Отсутствие ежедневного физического контакта – «обнимашек», поцелуев, поглаживаний, прикосновений.
- Вы редко говорите ребенку о своей любви: такие вещи всегда звучат как-то фальшиво и пафосно, лучше прибегать к ним для особого случая.
- Вы беседуете менее 15 минут в день. На протяжении недели у вас не было ни одной беседы на отвлеченные темы. Вы уверены, что в силу возраста ребенок не может быть интересным полноправным собеседником.
- Ребенок всегда обращается не вовремя, когда Вы заняты чем-то важным.

- Вы уверены, что ребенок со всем должен справляться самостоятельно.

- Ребенок все делает на зло.

- Ребенок полностью уходит в виртуальный или воображаемый мир.

- Ребенок отстраняется от попыток контакта – не терпит ваших прикосновений, сворачивает любой разговор.

- Ребенок решает ваши психологические и иные проблемы.

Последствия Гипоопеки:

- Отсутствие доверия к окружающим;

- Демонстративному или асоциальному поведению; со временем оно провоцирует человека к криминальным наклонностям;

- Увлечением психотропными веществами;

- Равнодушие к родителям;

- Ненавистью к противоположному полу;

- Безразличию к другим людям;

- Сложностям в построении семьи;

- Низкой самооценке, ощущению ущербности.

Нелюбимый ребенок всегда стремится компенсировать свою ущербность, часто выбирая неконструктивные способы: конфликтность, беспорядочные связи, общая социальная дезадаптация.

Как найти баланс?

1. Больше физического контакта и игр на физический нацеленных именно на физический контакт
2. Разговаривайте с ребенком.
3. Найдите повод для общего времяпровождения.
4. Чаще говорите ребенку, что любите его. Нет, ваши признания не обесцениваются от повторения, но придадут ребенку сил и уверенности в себе.
5. Не будьте излишне требовательными.
6. Минимизируйте число ограничений в доме и в общении.
7. Не вмешивайтесь до тех пор, пока не видите, что ребенок не может решить конфликт сам, но обязательно объясните после где он был не прав и что Вы всегда его поддержите.
8. Признайте в ребенке личность, которая нуждается в любви и заботе так же сильно как и в личном опыте.