**Рекомендации психолога**

[***Гиперопека***](http://nastena.com.ua/2012/04/giperopeka/)

Совершенно естественно наше желание обезопасить своего ребенка, окружить его теплом и заботой. Но иногда это стремление обретает искаженные, болезненные формы, и тогда из блага оно превращается в полную противоположность, подавляя самостоятельность детей.

Такое явление принято называть гиперопекой. Как правило, гиперопека, как неестественный, повышенный уровень заботы, нужна прежде всего не столько детям, сколько самим родителям. Это проявление нереализованной, а иногда и невротически заостренной потребности в любви. «Привязывая» к себе ребенка, родитель уменьшает свое собственное чувство беспокойства и страх одиночества.

Считается, что такие проявления характерны, прежде всего, для «пожилых» родителей, поздно позаботившихся о продолжении рода. Они испытывают большую тревогу по поводу безопасности долгожданного чада, склонны преувеличивать возможные проблемы.

Также замечено, что в большей степени гиперопека свойственна доминирующим в семье матерям. Здесь срабатывает психологический механизм не столько «привязывания», сколько «обязывания» детей действовать определенным, раз и навсегда заданным образом.

Есть еще ряд наблюдений, показывающих, что чем более общительна женщина, тем меньше у нее проявляется стремление к гиперопеке, а чем она более замкнута – тем сильнее зависит от собственного ребенка и тем больше стремится его «привязать».

Имеет значение и темперамент родителей. К гиперопеке склонны люди с ярко выраженным меланхолическим и флегматическим складом характера. Сангвиники и холерики как воспитатели более демократичны.

Естественно, что дополнительными предпосылками для появления гиперопеки являются повышенная тревожность одного или обоих родителей, частые болезни ребенка, реальные трагические случаи в семье.

Гиперопека часто проявляется в попытке установить сверх контроль над детьми, когда родители пытаются проверять каждый шаг своего чада («Ты руки помыл? А воду выключил? А полотенце на место повесил?»), до минимума ограничивают его активность и самостоятельность, ограждают запретами («Не выходи из песочницы! Не бери в руки палку! Не беги!»), ругают за малейшие промахи, постоянно прибегают к санкциям и наказаниям.

Нередко контроль носит характер тотальных, прямо или косвенно подразумеваемых запретов, когда запрещается делать что-либо без разрешения или даже выражать свои желания («Нет таких слов – я хочу!»).

Главным следствием такого «воспитания» становится формирование у ребенка черт зависимости, несамостоятельности и неуверенности. Каждый раз, когда он попадает в новую, непривычную для него сферу общения, где нет родительского контроля и где нужно действовать творчески и инициативно, он будет испытывать чувство тревоги и беспокойства.

Но главная неблагоприятная роль гиперопеки – **передача избыточного беспокойства детям, психологическое заражение не свойственной возрасту тревогой.** Это порождает зависимость, несостоятельность, инфантилизм, неуверенность в себе, избегание риска, противоречивые тенденции в формировании личности, отсутствие своевременно развитых навыков общения.

При гиперопеке ребенок лишается возможности самостоятельно преодолевать трудности. В результате он теряет способность к мобилизации своей энергии в трудных ситуациях, он ждет помощи от взрослых, прежде всего от родителей; развивается так называемая выученная беспомощность – реакция на любое препятствие как на непреодолимое. Гиперопека с раннего возраста приводит к повышенной внушаемости этих детей, зависимости от мнения окружающих.

В то же время они часто обнаруживают обидчивость, болезненную чувствительность, замкнутость, чувство собственной ущербности, капризность, эгоистичность, склонность к самоанализу, патологическое фантазирование, тревожную мнительность. Такие дети опасаются новых ситуаций, склонны к соблюдению жесткого порядка, доводя его до педантизма.

Во взрослом возрасте такие дети склонны к проявлению агрессии, они обидчивы и тревожны, с ними сложно строить семейные отношения, они склонны к подозрительности и чрезмерно ревнивы. Нечего и говорить, что это существенно отравляет их собственную жизнь.

В случае, если родители и в подростковом возрасте сохраняют высокую степень опеки и контроля в отношениях с ребенком, не обладая необходимой степенью гибкости в построении семейной иерархии и не желая отказываться от привычных стереотипов, то подросток реагирует на это любыми формами протеста: от вынужденной беспризорности, употребления наркотиков до склонности к самоубийству.

Родителям необходимо отдавать себе отчет в том, не окрашено ли их отношение к детям чрезмерной озабоченностью и тревогой. Честное осознание скрытых мотивов своего поведения, как правило, способствует нормализации отношения к детям и всей внутрисемейной атмосферы.