**Доклад.**

**Гиперопека и ее влияние на ребенка**

**Гиперопека - э**то стиль воспитания, для которого характерна избыточная забота о ребенке, несогласующаяся с его возрастом. При таком стиле семейных взаимоотношений ребенка чрезмерно опекают и контролируют. По данным статистики, гиперопекающих родителей более 40%.

Гиперопека проявляется в подавлении самостоятельности, в родительской готовности окружить ребенка повышенным вниманием, желании защитить тогда, когда нет реальной опасности и угрозы, удерживать возле себя. Так ребенка полностью лишают возможности научиться преодолевать трудности самостоятельно, делать выбор, находить решения. Как следствие, замедляется развитие личности, нарушается идентичность, и на выходе мы получаем человека эгоцентричного, инфантильного, избегающего рисков, безынициативного, неуверенного в себе, с заниженной самооценкой и низким уровнем социальной адаптации.

На первый взгляд может показаться, что гиперопека – это много любви, заботы и внимания. Но если присмотреться поближе, то мы увидим, что рядом с гиперопекой шагает тревога, беспокойство и неуверенность. Гиперопекающий родитель, как правило, посылает ребенку следующие установки: «Без меня тебе не справиться!», «У тебя не получится! Только, если я буду рядом», «Я боюсь за тебя! Боюсь, что ты не справишься!», «Не вырастай (будь маленьким)!».

К чему приводит гиперопекающий стиль воспитания ребенка?

Статьи / Неврозы и эмоциональные расстройства

Воспитание - это тонкий баланс между воспитанием и защитой детей, позволяющий им расти и становиться самостоятельными. Однако некоторые родители склоняются к чрезмерной опеке, полагая, что таким образом они ограждают своих детей от вреда. Несмотря на то, что в основе их намерений может лежать любовь и забота, такой подход может привести к множеству негативных последствий для ребенка.

1. Снижение самостоятельности

Одним из наиболее значимых последствий чрезмерной опеки является снижение самостоятельности ребенка. Когда родители постоянно "висят" над ребенком, принимая за него решения и решая его проблемы, у него нет возможности учиться на собственном опыте. Они могут стать слишком зависимыми от родителей в решении даже самых незначительных задач, что препятствует их способности принимать решения и решать проблемы по мере взросления.

2. Плохие навыки принятия решений

Чрезмерно заботливые родители часто не позволяют своим детям принимать решения, большие или маленькие. Отсутствие самостоятельности может привести к тому, что у ребенка не будут развиты навыки принятия решений. Когда такие дети в конце концов сталкиваются с ситуациями, в которых им приходится делать выбор, они могут испытывать тревогу и неуверенность в себе, поскольку у них не было возможности практиковать и развивать эти важные навыки.

3. Снижение жизнестойкости

Жизнестойкость - способность преодолевать трудности, является жизненно важным навыком. Чрезмерно заботливое воспитание ограждает детей от трудностей, в результате чего, у них может не хватать стойкости, необходимой для преодоления неизбежных жизненных потрясений и неудач. Когда дети сталкиваются с трудностями, они могут стать подавленными, тревожными или неспособными адаптироваться, поскольку им не дали выработать необходимые механизмы преодоления.

4. Тревожность и страх неудачи

Чрезмерная опека часто порождает у детей страх неудачи. Такие дети могут вырасти с постоянной потребностью быть идеальными, поскольку любая ошибка влечет за собой несоразмерные последствия. Этот страх неудачи может привести к тревожности и низкой самооценке, поскольку дети постоянно стремятся соответствовать нереальным ожиданиям.

5. Социальное и эмоциональное развитие

Чрезмерная опека может препятствовать социальному и эмоциональному развитию ребенка. Дети, которым не разрешают самостоятельно принимать решения, решать проблемы или ориентироваться в социальных ситуациях, могут испытывать трудности в формировании полноценных отношений и сопереживании другим людям. Им также может быть трудно управлять своими эмоциями, поскольку у них не было возможности учиться на собственном опыте.

7. Ограничение поиска и творчества

Чрезмерная опека может ограничить познание ребенком окружающего мира и его творческие способности. Когда каждый шаг ребенка контролируется и направляется, он может так и не развить в себе любопытство и независимость, необходимые для полноценного изучения своих интересов. Это может помешать им раскрыть свои истинные увлечения и таланты.

**Причинами** гиперопеки могут выступать родительские комплексы:

* Нереализованная потребность в любви и заботе – когда родителей самих в детстве недолюбили, и они хотят избежать подобного сценария со своими детьми, и их любовь оказывается чрезмерной.
* Сложности в коммуникации родителей с социумом – когда трудности в общении с людьми, конфликты с окружающими приводят к тому, что родители все свое внимание полностью сосредотачивают на ребенке.
* [Страх одиночества](http://www.psydisk.ru/dvd/resurs/) – родительское послание «Не вырастай!». Желание родителя, чтобы ребенок всегда оставался маленьким и беззащитным, чтобы его можно было опекать.
* Тревога и пугливость – когда родителям кажется и видится во всем, что ребенок в смертельной опасности и с ним может произойти что-то плохое. И даже малейший ушиб вызывает панику.
* Заниженная самооценка и чувство неполноценности.

**Чтобы понять, как надо заботиться о ребенке, перепишем признаки гиперопеки наоборот:**

1. Разрешите ребенку ошибаться, пробовать, экспериментировать. Поддерживайте самостоятельность, хвалите, наблюдая, как ребенок проявляет усилия и справляется сам.
2. Научите ребенка просить о помощи, но останавливайтесь, когда видите, что он в состоянии справиться сам.
3. Наблюдайте за своими чувствами. Действуйте не из чувства жалости или вины, а из уважения к способностям ребенка.
4. Давайте ребенку почувствовать естественные результаты своих действий: и плохих, и хороших.
5. Проявляйте уважение к страданиям ребенка, не старайтесь их заглушить или спрятать. Помогите с ними справиться: проявите спокойствие и понимание, побудьте рядом.
6. Поддержите попытки ребенка решить задачу из-за которой случилась истерика или помогите вернуться к ней, если он отказался от попыток. Понаблюдайте, в чем трудность ребенка, и чем вы можете помочь (но не сделать вместо него!).
7. Не делайте все время за ребенка его работу, чтобы сэкономить время (это можно делать в крайних случаях). Потраченное сегодня время обернется экономией завтра.
8. Следите, чтобы привилегии ребенка были заслуженными.
9. Внимательно относитесь к своей тревоге. Иногда она обоснована внешними угрозами, но часто сигнализирует о недостатке смелости в решении задач.
10. Сделайте хорошее для себя, а потом для ребенка.
11. Говорите ребенку о своих потребностях, о том, что вас обижает или возмущает. Так вы научите его замечать потребности других людей.