Гиперопека.

Гиперопека — это стиль отношений в семье, когда есть излишне навязчивое внимание к действиям и словам детей и ограничение их в собственном выборе. При этом родительское мнение признаётся единственно верным.

**Причины гиперопеки**

Чаще всего излишней заботой страдают мамы и бабушки, у которых есть психологические сложности:

- [тревожность](https://media.foxford.ru/articles/parental-anxiety) и страхи — навязчивые переживания и повышенная тревожность;

- детские травмы — компенсация недостатка любви и понимания из собственного детства;

-[перфекционизм](https://media.foxford.ru/articles/perfectionism" \t "_blank) — стремление быть идеальным родителем и воспитать идеального ребёнка;

- самореализация — попытка компенсировать карьерные неудачи через воспитание;

- страх одиночества — боязнь взросления детей и одинокой старости;

- потребность во внимании — желание получать внимание даже от собственного ребёнка.

В отдельную категорию гиперопекунов можно выделить мам, которые слишком долго ждали появления ребёнка или у которых были сложности во время беременности или родов. Их чрезмерная забота обусловлена физиологическими инстинктами: выносить, спасти, выжить.

Какими бы мотивами ни руководствовались родители, они воспитывают ребёнка, передавая свои предписания.

**Как избавиться от последствий гиперопеки родителей во взрослом возрасте**

Пути преодоления последствий гиперопеки:

- Профессиональная помощь — регулярные консультации с психотерапевтом для проработки глубинных проблем.

- [Самообразование](https://media.foxford.ru/articles/self-education) — изучение литературы о гиперопеке и психологическом здоровье.

- Самоанализ через вопросы: Что я чувствую? Какова причина этих чувств? Как я могу себе помочь?

- Выход из деструктивных паттернов — работа над избеганием ролей в треугольнике Карпмана (Спасатель, Преследователь, Жертва).

- Изменение установок — переход к позиции «Я +, ты +».

*Проработка отношений с родителями через: понимание их мотивов и причин поведения, анализ их детского опыта, освобождение от обид, принятие и прощение.*

**Как понять родителю, что он гиперопекун**

Вот несколько утверждений, с которыми можно согласиться, и тогда это «тревожный звоночек», или опровергнуть:

- Если ваш ребёнок, не имеющий отклонений, не обслуживает себя сам на свой возраст.

- Если вы часто свои действия и решения подкрепляете словами: «Тебе рано, ты ещё маленький!», не пытаясь объяснить причины.

- Если малыш перекутан на улице и ему объективно некомфортно: потеет, неудобно двигаться.

- Если вы кормите его больше, чем он того хочет.

- Если вы проецируете свои страхи на текущие ситуации в жизни вашего малыша.

- Если общаетесь с ребёнком не по возрасту, а так, будто он младше.

**Как перестать опекать ребёнка**

- Выяснить, чрезмерна ли забота. Есть ситуации, когда подросший ребёнок может именно так считать, хотя ваши просьбы основываются на каких-то законных фактах. Например, дети, не достигшие совершеннолетия, должны быть дома в 22:00. Конечно, такое требование со стороны родителей может показаться сверхмерным. Но таков закон.

- Попробовать понять, что заставляет вести себя так, а не иначе: реальные угрозы или старые страхи. Например, часто бабушки и мамы более взрослого возраста перекармливают детей, помня голодные годы войн, нехватку продуктов в перестройку. У кого-то травма голода унаследована и, кажется, закодирована в генах.

- Перестать всё делать самим. Доверить что-то ребёнку. Поначалу у него будет плохо получаться, но это не повод ругать. Наоборот, стоит грамотно похвалить и не переделывать при нём. Если требуется, переделывать, когда он не видит.

- Научиться слушать и слышать своего ребёнка, его страхи, его переживания. Вести себя эмоционально грамотно в разговоре с ребёнком. Например, пошаговую инструкцию можно найти в книге Клода Штайнера [«Эмоциональная грамотность»](https://ta-book.ru/products/eg).

- Найти себе и своим увлечениям место в жизни. Сверхзабота, как правило, отнимает всё возможное свободное время. Стоит забрать его обратно.

- Понять, что процесс [сепарации](https://media.foxford.ru/articles/separacija-rebjonka-ot-roditelej) (отделения) наполнен тревогой. Надо научиться жить с этой тревогой и брать ответственность.

- Снять ребёнка с пьедестала. Потребности ребёнка важны, но мамины — не меньше. Не стоит отдавать последний кусок торта, лишь бы всё досталось малышу. Стоит включить здоровый эгоизм.