

Гиперопека: хорошо или плохо?

Вы любите, чтобы ваш малыш был при вас? Стараетесь сделать так, чтобы ему всегда было хорошо, и предупредить его желания еще до того, как он сам их осознал?

Возможно, что вы проявляете чрезмерную заботу о вашем малыше - иными словами, гиперопекаете его. Но действительно ли это лучшая модель воспитания, которую вы можете предложить своему ребенку?

Иногда вам и самой кажется, что вы чрезмерно заботитесь о своем ненаглядном, и что на самом деле столько внимания ему и не нужно, а может быть, даже вредно. Возможно, что в этом есть доля истины...

Случай из жизни

Леша был у Лидии единственным и долгожданным ребенком. В течение пяти лет она с мужем Сергеем безуспешно пыталась зачать малыша. Наконец, у них это получилось. Роды прошли спокойно, но вскоре малыш стал часто болеть: у него была слабая иммунная система. Из-за этого Леша почти все время был дома, а выходил гулять на улицу только под присмотром мамы и ненадолго.

Когда Лида думала о том, как ее малыш может простудиться, заболеть, у нее все холодело внутри. Поэтому, даже когда Леша пошел в школу, она провожала его от дома до учебы и обратно каждый день вплоть до пятого класса, несмотря на все его бурные протесты. Ребята в школе смеялись над ним. Мало кто хотел дружить с мальчиком, которого «до сих пор» мама водит в школу.

Сергей, муж Лидии, ушел из семьи, когда его сыну было восемь лет. Мама же продолжала водить ребенка в школу, делать уроки вместе с ним (у него одного не получалось) и водить в гости к своим друзьям...

Результат такого воспитания не заставил себя ждать. Сейчас Алексею двадцать девять лет, он работает библиотекарем (в армию его не взяли по состоянию здоровья), и пока, мягко говоря, нельзя сказать, чтобы он состоялся в жизни. Почти все свободное время Алексей проводит дома, вместе с матерью,

от которой все так же, как и в детстве, зависим. Он не женат, да и вряд ли это случится в ближайшее время.

Конечно, это скорее крайний случай гиперопеки.

Но в любом случае, здесь есть, над чем задуматься. Лидия чрезмерно заботилась о своем ребенке и воспитывала его, как говорят психологи, в состоянии гиперопеки. Большая часть жизни матери сосредоточилась на ее ребенке... Почему так происходит, что иногда мы так сильно дорожим нашими детьми, что готовы не дать им и шагу ступить без нас? И как можно сделать так, чтобы как-то изменить ситуацию? Попробуем понять, в каких случаях ребенка могут окружать чрезмерной заботой, и что можно сделать для того, чтобы свести ее к минимуму.

Случай первый: у вас поздний и долгожданный ребенок.

Тогда вам, наверное, очень понятны переживания Лидии. Действительно, сложно осуждать мать за то, что она беспокоится о своем ребенке, тем более доставшегося с таким трудом. И нет ничего противоестественного в том, чтобы помочь ему в нашем таком большом и непростом мире. Ваш малыш все делает так неловко. Хочется исправить, все сделать за него...

Что делать?

Не подавляйте его инициативу. Инициатива – это одно из самых важных элементов, из которых у вашего малыша в дальнейшем будет складываться самостоятельность. Ничто никуда не исчезает: если вы своей активностью вольно или невольно заблокируете инициативу ребенка, то рано или поздно малыш найдет другой путь, при помощи которого сможет выразить себя – он станет непослушным, непоседливым, капризным. Нужно же ему куда-то девать свою неумную энергию! Так или иначе, ребенок все равно будет показывать вам свою независимость.

Но как понять, где еще нужно помочь малышу, а где он сможет справиться самостоятельно? По этому поводу есть одно хорошее правило: все, что ребенок может делать в своем возрасте самостоятельно, он *должен* делать

самостоятельно. Старайтесь придерживаться этого правила, и почти наверняка не ошибетесь.

Случай второй: «болезненный» ребенок.

Иногда кажется, что такой ребенок начал болеть еще до того, как родился. Простуды следуют одна за другой, ОРЗ плавно сменяет ОРВИ, а кроме этого у него диатез, аллергия и куча других напастей медицинского толка. Ваш доктор знает вашу медицинскую карту наизусть; зимой, осенью и весной ваш малыш не вылезает из кровати – хорошо, если не больничной. Тут есть из-за чего беспокоиться. Поэтому нет ничего удивительного в том, что когда ваш малыш выходит погулять на улицу, вам хочется самой лишний раз убедиться, не забыли ли вы одеть на него всю необходимую одежду. Хочется гулять, не отпуская от себя дальше, чем на несколько метров, и при этом находиться на свежем воздухе слишком не слишком долго, чтобы не подхватить насморк или еще чего похуже. Как тут не окружить малыша заботой? Понять тонкую грань между «обычной» заботой и гиперопекой иногда очень нелегко...

Что делать?

Если у вашего малыша нет никаких действительно опасных генетических или иммунологических болезней, то, возможно с возрастом и при хорошем лечении его здоровье улучшится. К тому же когда-нибудь он начнет одеваться сам. Приучайте себя к мысли, что по мере того, как он начнет становиться взрослее, он будет сам заботиться о том, чтобы не заболеть.

Кроме того, некоторые психологи считают, что иногда у простудных, аллергических и некоторых других заболеваний есть и психологическая причина. Известная вещь: если ребенок хочет привлечь к себе внимание, а оно ему уделяется гораздо больше, когда он болеет, то он будет заболевать снова и снова. Естественно, совершенно не догадываясь об этом. Поэтому, возможно, стоит подумать о том, чтобы дать ребенку возможность позаниматься с психологом. А в некоторых случаях к этому нужно привлечь и остальных членов семьи - поработать с семейным психотерапевтом. Он поможет вашей

семье посмотреть на болезнь малыша с самых разных точек зрения, что, в конечном счете, окажет пользу всем.

Случай третий: обилие родственников.

Ваша мама твердила вам о внуке еще с вашего подросткового возраста, и вот она этого внука дождалась. Причем не только она, но и многочисленные родственники со стороны мужа: их бесконечные визиты и стремление пообщаться с ребенком грозят превратиться в один непрекращающийся поток. А ваш малыш, вместе того чтобы видеть по большей части только ваши с мужем лица, почти 24 часа в сутки наслаждается вниманием кучи людей, каждый из которых готов тут же выполнить любую его прихоть. Конечно, это не очень хорошо.

Что делать? Будем размышлять здраво. Согласитесь, вы и ваш малыш не обязаны отвечать за то, что родителям вашего мужа или вашим нечего делать на пенсии. Общеизвестно, что ребенок должен по возможности воспитываться родителями, а не бабушками и дедушками.

Чтобы оградить ребенка от чрезмерного влияния бабушек и прочих родственников, постарайтесь четко определить время, когда они смогут его видеть, и четко ограничьте эти строки. В случае яростного сопротивления с их стороны можете ссылаться на автора этой статьи, а лучше попробуйте привлечь на свою сторону мужа. Поговорите с ним и объясните, насколько бесполезным может оказаться для вашего чада эти бесконечные визиты. В любом случае, постарайтесь донести до своих родственников вашу точку зрения. Хотя надеяться на то, что они ее поймут и поддержат, все-таки не стоит. Ну что вы, не знаете своих родителей?

Случай четвертый: вы воспитываете ребенка одна.

Когда на мужчину или маму надеяться не приходится, остается положиться только на себя. И тогда ребенок становится единственным, кто вас любит и понимает...

Что делать?

Помните, что кроме ребенка, в вашей жизни есть множество других интересных вещей. Это не значит, что вы должны забыть о своем малыше и с головой погрузиться в работу или «веселую» жизнь.

Принято считать, что женщина должна в первую очередь быть хорошей хозяйкой, но ведь и о работе забывать не стоит. Возможно, вы посчитали, что отец вашего ребенка не должен воспитывать его вместе с вами. Хотя с таким решением можно поспорить, по крайней мере, нет сомнений в том, что вы – сильная, волевая женщина, что уже само по себе говорит о многом. Возможно, эта воля достойна и другого применения. Найдите ту работу, которая вам по душе, о которой вы всегда мечтали. И тогда весьма вероятно, что баланс между любимой работой и домом (читай – любимым ребенком) выровняется и станет таким, каким вам бы хотелось.

Случай пятый: напряженные отношения с мужем.

Раньше в ваших отношениях все было просто прекрасно, но шло время, и вы с мужем несколько охладели друг к другу. Потом появился ребенок, и навалившиеся заботы еще больше отдалили вас от супруга. И теперь, когда лучше эти отношения не становятся, волей-неволей вы сосредотачиваете на ребенке ту часть вашей любви и внимания, которая, возможно, первоначально предназначалась мужу.

Что делать?

Начните с того, что разберитесь со своими чувствами: чего вы хотите от ваших с мужем отношений? Когда вы определитесь, действовать будет гораздо легче.

Начните сближение первой: сделайте для него что-то очень приятное и неожиданное, но не слишком неожиданное, конечно. Просто так, не ко дню рождения супруга, а единственно по вашему желанию купите ему вещь, которую он давно хотел достать, только руки не доходили – например, коллекционный DVD, за которым он давно гонялся. В ответ на такое действие ему не останется ничего другого, как тоже сделать для вас что-то приятное, например, сводить в тот ресторанчик, куда вы ходили на ваши первые свидания,

или погулять в парк, где когда-то давно гуляли, вспомнить то, что было в самом начале... Все это пойдет вашим взаимоотношениям только на пользу. А там — кто знает, возможно, ваше не всегда осознанное желание быть все время рядом с ребенком постепенно примет естественную форму... И можете не сомневаться, ваш малыш будет вам за это только благодарен.