

Гиперопека.

Хотите, чтобы вступив во взрослую жизнь, ваш ребенок мог постоять за себя, защитить своих близких, добиться поставленных целей? Не делайте эту работу за него. Пожалуй, самым известным гиперопекаемым ребенком в истории был Будда Шакьямуни, родители которого, по легенде, приняли решение во что бы то ни стало оградить свое чадо от любых страданий. Принц Гаутама рос во дворце, окруженный заботой и беспрестанным весельем, не ведая ни горя, ни болезней – до тех пор, пока однажды не отважился выйти за пределы отчего дома. Обнаружив, что жизнь простых людей полна страданий, он покинул уютное родительское гнездышко, отправившись скитаться по миру в поисках универсального средства, способного принести избавление от страдания всем живым существам. Поиски эти, как известно, увенчались успехом: Будда просветлился и стал великим учителем. Однако в наши дни для простого смертного подобные эксперименты в воспитании заканчиваются совсем иначе.

Общие определения

Согласно словарному определению, гиперопека (или гиперпротекция) – это стиль воспитания и взаимоотношений в семье, при которых ребенка чрезмерно опекают и контролируют. И ключевое слово здесь, конечно, "чрезмерно". Нет нужды говорить о том, что детям нужны забота и любовь, поддержка и контроль со стороны родителей. Однако точно так же им необходимо пространство для развития и постижения собственных возможностей. Проблемы начинаются тогда, когда вторая половина этих "условий роста" родителями планомерно игнорируется.

"Отличить заботу от гиперопеки очень просто. В норме, заботясь о человеке, мы исходим из его реальных потребностей, – объясняет детский психолог, специалист в области аналитической работы с детьми и подростками, заместитель директора Психологического центра на Волхонке Антон Сорин. – У каждого ребенка в любом возрасте есть набор таких потребностей и желаний. Другими словами, если мы кормим ребенка, когда он хочет есть, это забота. А когда убеждаем его в том, что он голоден, то есть, по сути кормим его в любом случае, независимо от того, чего он хочет, – это гиперопека".

"Гиперопека может выражаться не только в контроле над тем, что ребенок делает, с кем дружит или куда пошел, – объясняет психолог-консультант по вопросам личностного роста Карина Куранова. – Она может касаться и более тонких моментов – что ребенок думает, что чувствует, чем интересуется, с каким знаком выстраивает отношения с теми или другими. В этом смысле отношения с родителями порой становятся удушающими для ребенка. Впоследствии при вступлении во взрослую жизнь человек оказывается настолько оплетен паутиной того, как надо и не надо, что хорошо чувствовать, а что плохо, что докопаться до своих истинных потребностей, чувств и желаний будет достаточно сложно. А это, естественно, не даст выстраивать здоровые отношения как с самим собой, так и окружающим миром. По крайней мере, этот процесс будет существенно затруднен".

Стремление защитить своего ребенка от всех невзгод понятно и объяснимо – любая любящая мать тайно или явно, подобно матери Будды, хотела бы уберечь свое сокровище от огорчений и разочарований, однако реализованные на деле, эти попытки приводят к довольно плачевным результатам. Психологи сходятся во мнении, что подобная предельная забота не дает ребенку возможности развиваться, потому что развитие ребенка – как и любое развитие человека вообще – осуществляется только в ходе преодоления. "

Если ребенка не спускать на пол, – объясняет психолог-психотерапевт, консультант Мария Андреева, – он никогда не научится ходить. Психологически происходит именно это. Гиперопекаемый ребенок не знает реальности, не знает силы собственных ног и не может на них стоять".

"Нельзя выращивать ребенка в парнике, – продолжает эту мысль Сорин, – так он не сможет адаптироваться к реальным условиям, в которых ему предстоит жить. Нельзя помещать его в замкнутую искусственную среду собственного влияния". Хорошая мать - не идеальная мать

В 1965 году британский психоаналитик и педиатр Дональд Винникотт ввел в оборот термин "достаточно хорошая мать". Он утверждал, что обязанность матери создать среду, в которой ребенок сможет выработать с течением времени истинное и аутентичное ощущение себя. Эта обязанность может быть выполнена достаточно хорошей, но не совершенной матерью, которая способна удовлетворять потребности ребенка большую часть времени. Из-за регулярных, но не чрезмерных перерывов в материнской гармонии и заботе ребенок будет обращаться к собственным ресурсам, и развивать способность самому удовлетворять свои потребности.

Действительно, в современном обывательском представлении идеальная мать – та, что способна посвящать ребенку все свое время, удовлетворяя его потребности до того, как они возникли. "Ты не успел замерзнуть – тебя утеплили, не успел проголодаться – тебя накормили, не успел устать – тебя уже уложили в постель, не успел ушибиться – тебя уже мажут йодом. Ты не успел пострадать и поплакать, а за тебя уже все сделали. Ты в раю, – описывает Сорин эту "идеальную" картину. – Но психика не развивается, и когда человек сталкивается с социальным контекстом, дело - швах, ведь адаптироваться к этому контексту нечем. С возрастом ребенок все больше пытается отделиться, мама его все больше не отпускает – и в результате мы имеем полный букет психологических проблем и физических заболеваний, которые мамы неосознанно провоцируют у своих детей, чтобы те не могли никуда деться".

"Нередко родители защищают детей от чего-то, чего сами натерпелись, – говорит Куранова. – Другими словами, всячески препятствуют тому, чтобы дети повторяли их ошибки. Парадоксально, но именно вследствие такого воспитания дети и наступают на те же грабли. Сын ошибок трудных – это опыт, перефразируя классика. И разумен тот родитель, что позволяет детям рисковать в определенных условиях, даже зная наверняка, что ребенок потерпит поражение. Ведь умение проигрывать – это залог победы".

Понятно, что когда ребенок рождается, ему необходимо большое количество заботы, но оно сокращается с возрастом, пропорционально количеству навыков, приобретаемых ребенком. "При нормальном взаимодействии родители счастливы, когда ребенок научается делать что-то сам и снимает с них часть заботы, — рассказывает Андреева. — Научился есть сам — слава богу, научился сам ходить в школу — прекрасно. Если у родителей есть своя жизнь, которая им интересна, то мама воспринимает это как освобождение. При гиперопеке же формирующиеся навыки ребенка игнорируются. Вплоть до того, что 9-летнего ребенка может одевать мама, причем, ими обоими это воспринимается как норма. Самостоятельность ребенка блокируется, и формируется зависимый человек. Таким образом, родитель может организовать себе прекрасную жизнь, потому что ребенок вырастает, но в его жизни ничего не меняется. В результате дети остаются жить с родителями, вместо детей заводят собачек и так доживают до старости".

Откуда берется гиперопека?

Психологи, изучающие этот феномен, выявили парадоксальную, но в то же время очень логичную вещь: в основе гиперопеки лежит огромная агрессия, направленная на ребенка, которая не осознается родителем, и проявляется в том, что ребенка, по сути, лишают собственной жизни».

Известный польский педагог Януш Корчак писал по этому поводу следующее: "Из страха, как бы смерть не отняла у нас ребенка, мы отнимаем ребенка у жизни. Не желая, чтобы он умер, не даем ему жить".

Именно преувеличенные страхи за ребенка часто ложатся в основу гиперопеки. Если матери реально кажется, что ее ребенка все обижают или малейшая его активность приведет к какой-то трагедии — он заболеет всеми возможными болезнями, если подойдет к окну, упадет из него, если начнет дружить с ребятами, то обязательно с плохими, если пойдет в школу один, его обязательно собьет машина, и т.д. — это повод обратиться к психотерапевту.

«Есть несколько симптомов, отличающих здоровый страх от нездорового, — объясняет Андреева. — Одно из главных отличий здоровой тревоги — способность ею управлять и обсуждать ее, не впадая в гневные реакции оттого, что нас окружают беспечные идиоты, которые не понимают, как это опасно. Простой пример. Ребенок первый раз хочет остаться ночевать в гостях. Это может случиться в 5-6 лет, если не раньше. Понятно, что родителю очень тревожно. Гиперопекающая мама откажется от этой затеи без раздумий. Если же мама в состоянии это обсуждать, прежде, чем принять решение, она посмотрит, у кого ребенок хочет остаться, можно ли этим родителям доверять, и т.д. Она в состоянии принять то, что ее тревога не повод мешать ребенку жить. Способность отделить свою тревогу от нужд ребенка — это одна из главных вещей, которым нужно научиться маме».

«Для любой матери ребенок — это ее часть, — говорит Сорин. — Но в этой огромной любви, тяге к тому, чтобы включить в себя этого ребенка и никогда никому не отдавать, начинаются зерна гиперопекающего поведения. Когда мама говорит, что не может

пойти в кино, потому что ее двухлетний сын не в состоянии провести 2,5 часа с бабушкой, это гиперопека. Потому что, если бабушка с дедушкой не наркоманы, не алкоголики, не рецидивисты и не уголовники с психиатрическими заболеваниями, двухлетний ребенок вполне может провести с ними время».

Как заметить гиперопеку

Один из ярких признаков гиперопекаемости в поведении ребенка – это отсутствие потребности в общении и расширении социальных контактов. У таких детей очень замкнутый социальный круг. Им как бы не нужны друзья, не нужна компания. С определенного возраста им гораздо комфортнее дома. Бывает и так, что мама активно участвует в социальной жизни вместе с ребенком. Вопрос в том, есть ли у ребенка своя жизнь, в которой нет мамы. Есть ли у него друзья, о которых мама не знает, походы в театр, в которых мама не участвует и так далее.

Второй признак – несамостоятельность. «Если родителю в детском саду, например, говорят, что ребенку не хватает самостоятельности, лучше прислушаться, а не воспринимать это как нападение», – говорит Мария.

Кроме того, очень часто гиперопекаемые дети попадают к психологу со страхами и системными невротами.

Чем раньше родители окажутся в состоянии распознать признаки гиперопеки в своем ребенке и проявить готовность к коррекции собственного поведения в отношении ребенка, тем выше шансы на успех. А успех в данном случае – ребенок, выросший в итоге в человека, способного справляться с трудностями, выстраивать отношения с другими людьми, знающего свои возможности и готового эти возможности реализовывать.

Эти способности никогда не разовьются, если с раннего детства ребенку словом и делом доказывают: ты слабый, ты беспомощный, ты сам не справишься. В результате, даже в 20 лет, имея успешный опыт окончания школы и учебы в институте, человек подходит к началу рабочей жизни с внутренней уверенностью в собственном бессилии.

Что нужно делать родителям

По словам Андреевой, родителю нужно научить ребенка одной главной вещи: самому определять, когда и какая помощь ему нужна, и эту помощь просить. Либо отказываться от помощи, когда она не требуется.

Простой пример. Как правило, когда ребенок начинает ходить в школу, ему необходимо, чтобы во время выполнения домашнего задания родитель просто сидел рядом – не помогая и не подсказывая. На этом этапе очень важно сказать ребенку: «если я тебе не нужна, ты можешь меня отпустить, но позвать снова при необходимости».

Далее наступает довольно тяжелый период для мамы, который длится примерно месяц: ребенок отпускает ее, но как только она уходит, зовет ее снова, и так без конца. Это довольно мучительный для родителя процесс, однако в ходе него происходит очень важная вещь: ребенок понимает, что родитель управляет. Понимает, что когда

ему нужно, он может позвать, и мама придет. Когда ему не нужно, он может попросить, и мама уйдет. Без условий и наказаний. Очень важно эту помощь не навязывать. Тогда нормальный ребенок начинает приходить только с теми вопросами, которые действительно требуют помощи.

Желательно, чтобы так происходило не только с учебой, но и с другими жизненными задачами: ребенку нужно знать, что он может прийти со своей проблемой к родителям, и в первую очередь ему попробуют помочь. В результате у родителей отпадает необходимость все время следить за ребенком, потому что они могут быть уверены: при необходимости он придет и попросит. В то же время и ребенок чувствует себя спокойно: он знает, что мама есть, ему не нужно постоянно проверять, не сбежала ли она, и вместе с тем, у него есть свобода для экспериментов. А свобода дает ответственность. Ребенок понимает: то, что он делает – делает он сам. В том числе, сам просит помощи. Это очень быстро формирует чувство ответственности за свою жизнь.

Такой ребенок не полезет туда, где его нужно выхватывать, потому что понимает, что у него должно хватить сил хотя бы на то, чтобы позвать на помощь. В будущем такие люди не ввязываются в рискованные отношения и не склонны экспериментировать с опасностями. Они гораздо быстрее научаются оценивать людей, ситуации и свои силы.

«Как бы кощунственно это не звучало, – заключает Сорин, – мамы не должны жить ради своих детей. Они должны жить ради себя. Дети – очень важная часть нашей жизни. Но если в жизни матери есть только ребенок, это крайне вредно для обоих. Не стоит ради ребенка хоронить карьеру, отказывать себе в возможности спать вдвоем с мужем, читать книги, посещать культурные мероприятия – нужно жить своей жизнью. Дети таких матерей вырастают гораздо более здоровыми, дееспособными и в значительной степени больше любящими мать».