

## Справка психолога «Гиперопека и гиперконтроль»

Когда дети маленькие, опека и контроль являются важными элементами семейного воспитания, проявлением любви и заботы родителей о детях. *Но что происходит, если они приобретают крайние формы: опека становится гиперопекой, а контроль – гиперконтролем? Где проходит та самая граница перехода в крайности, и как это отразится на будущем ваших детей?*

Начнем с понятий:

**Гиперопека** – это чрезмерная забота о детях, которая выражается в стремлении родителей окружать ребенка повышенным вниманием, защищать даже при отсутствии реальной опасности, постоянно удерживать около себя, «привязывать» детей к своему настроению и чувствам, обязывать их поступать определенным, наиболее безопасным для родителей способом.

**Гиперконтроль** – это потребность в повышенном стремлении контролировать события и процессы, происходящие в своей и чужой жизни.

За крайними позициями есть психологические причины, которые уходят корнями в детство родителей, ведь родители тоже были когда-то детьми. В следствие нарушения базового доверия к миру, заниженной самооценки, социальной нереализованности фокус внимания родителя со своей личности смещается на личность ребенка. В ребенке родители могут видеть не отдельную личность, а самих себя, стремиться воплотить в нем свои нереализованные мечты, сделать из него идеального. Настоящие потребности и чувства ребенка игнорируются.

Гиперопека и гиперконтроль – это всегда нарушение границ ребенка, неуважение к нему, поэтому часто вызывает агрессию у детей, которые пытаются отстаивать свое право на свое личное пространство, свои личные потребности и интересы. Можно попытаться поставить себя на место ребенка и постараться понять его чувства. Неважно сколько ему лет: с каждым годом у него появляется все больше умений и навыков решать жизненные задачи: держать ложку в руках, самому одеваться, наводить порядок в доме, выбирать себе друзей и хобби и т.д. Любое вмешательство в эти процессы БЕЗ РАЗРЕШЕНИЯ ребенка, БЕЗ ПРОСЬБЫ ИЛИ ЗАПРОСА с его стороны – это нарушение границ, отношение к ребенку как недочеловеку. Когда что-то ребенок делает впервые, у него может не совсем хорошо получаться, и любое поощрение со стороны родителей важно. Чем старше становится ребенок, тем больше ему нужно предоставлять самостоятельности. Вера в его способности вселяет уверенность и знание, что в случае необходимости он всегда может обратиться к вам за помощью.

Если между родителями и детьми есть доверие, взаимное уважение, дети сами будут рассказывать о своих делах и делиться с родителями своими переживаниями.

Хорошим примером для детей является наличие у их родителей своего хобби, важного дела. Возвращая в себе чувство собственного достоинства и самоуважения, возвращая себе право на свое личное пространство, свою личную жизнь, родитель начинает проявлять большую любовь и уважение к своему ребенку. Ведь невозможно по-настоящему принимать и уважать другого человека, не проявляя должного уважения и любви к самому себе. Речь не об эгоизме, а о здоровых гармоничных отношениях с самим собой, следствием которых будет создание гармоничных отношений с другими людьми, прежде всего со своими детьми, т.к. именно они особенно нуждаются в настоящей родительской любви, а не в ее заместителях.

Счастья вам и вашим детям! Всегда помните о том, что у СЧАСТЛИВЫХ родителей СЧАСТЛИВЫЕ дети!

Инна Дмитриева, психолог, к.пс.н.