

Любов-отрута: як гіперопіка вбиває особистість дитини

8966 0 29.07.2020



Гіперопіка — це надмірна турбота, що проявляється у постійному контролі та оберіганні дитини від будь-яких проблем. Таке оберігання завдає удару по вольовій сфері дитини та іншим психічним властивостям, і подальше її життя важко назвати щасливим. Чи відчуваєте ви, що ладні зробити заради дитини все? Читайте статтю та перевірте, чи схильні ви до гіперопіки, доки не пізно!

Загальною метою виховання є створення самодостатнього дорослого. Психологічна «пуповина» між матір'ю та дитиною починає помітно розриватися вже під час кризи трьох років, коли малюк починає кричати: «Я сам!». Але якщо батьки (найчастіше матуся) продовжують вперто опікати дитину на кожному кроці, то років з чотирьох-п'яти можна діагностувати гіперопіку.

Звідки виникає таке явище? Насправді до любові воно не має відношення. *Основні причини:*

- Матуся не реалізувалася у професії чи особистому житті, не має навіть хобі, і тепер дитина є її єдиною втіхою, сенсом існування.
- Батьки по інерції ставляться до дитини як до беспорядного немовляти, хоча їй уже понад 3 роки.
- Надмірна психологічна тривожність (частіше у жінок): через усебічний контроль такі матері насправді підсвідомо намагаються знизити власну тривогу.

Типовим проявом гіперопіки є постійне прагнення виконати за дитину все, навіть те, що вона цілком здатна зробити сама (наприклад, одягати у молодшому шкільному віці, збирати підлітку портфель до школи). Другий найважливіший симптом — контроль: у що дитина грає, де перебуває, з ким спілкується. Є матері, які перевіряють кармани своїх дітей, не соромляться читати їхні СМС та зазирнути в особисте листування в соцмережах!

Виправдовуючи подібний пресинг, вони кажуть: «Я ж заради дитини ладна на все!». Це означає — купити на останні гроші іграшку, чи витратити їх на секцію, музичну школу (бажання дитини ходити на ці заняття не враховують).

Читайте також: [Как родительская гиперопека делает из ребёнка полного неудачника. Вы же не разрешаете ему делать ничего самостоятельно?](#)

До чого це призводить?

- Побутова несамостійність. Дитина не вміє себе обслуговувати: вчасно прати одяг, мити тарілки, прибирати тощо.
- Атрофія вольових якостей. Воля формується через подолання невдач самотужки задля досягання мети. А коли батьки не надають дітям особистого простору для ухвалення власних рішень, у дітей немає можливості вчитися це робити.
- Невміння налагоджувати взаємини. Звикнувши, що навколо неї танцюють, що вона є центром Усесвіту, дитина чекатиме такого самого ставлення від інших, і, звісно, не отримуватиме. «Мамині сини» схильні шукати у подружньому житті «другу маму» (яку перша, до речі, прагне забракувати). А у робочому колективі така людина не вмітиме працювати командно, бо не звикла комусь допомагати.
- Емоційні розлади. Від названих вище проблем, коли доросла жертва гіперопіки стикається з реальністю, в неї можуть початися депресія, надмірна тривожність або істеричність. Набути в дорослому віці ті навички, що не були вироблені в дитячому та підлітковому віці, вдесятеро важче, для цього потрібен кваліфікований психолог.

Зазначимо, що є й інший сценарій: не витримавши опіки на кожному кроці, дитина ще у підлітковому віці починає бунтувати. Якщо батьки не в змозі змінити сценарій власної поведінки, дитина ще до повноліття тікає з дому, живе у друзів, починає працювати замість навчання... А розрив з батьками перетворюється на сімейну драму.

Звісно, баланс між надмірними вимогами та надмірною турботою знайти важко. Іноді дитина через щось просте на зразок застібання гудзиків кричить: «Я не можу!», а іноді висмикує з рук: «Дай, я хочу зробити сам!». Для визначення ступеня власної опіки перегляньте пункти опитувальника нижче та порахуйте кількість тверджень, що описують вашу ситуацію.

1. Заради дитини мені довелося багато від чого відмовитися у житті.
2. Усе, що я роблю — заради дитини.
3. Моя дитина — найголовніше та найкраще у моєму житті.
4. Турбота про дитину займає більшість мого часу.
5. Я постійно розмірковую про дитину (про її справи, здоров'я тощо).
6. Я витрачаю на дитину більше часу, ніж на себе.
7. Якщо я не приділятиму дитині весь свій час та сили, з нею станеться щось погане.
8. Дитина не зможе обійтися без моєї постійної щоденної допомоги.
9. У моєї дитини не може бути від мене секретів.
10. Усе, що моя дитина вміє, вона навчилася робити тільки завдяки мені.
11. Я завжди краще за дитину знаю, що їй корисно, а що — ні, вона ж ще життя не знає!

Якщо ви погодилися з сімома чи більше пунктами, у вас занадто виражена гіперопіка над дитиною.

Що робити матусям, які помітили у себе схильність до гіперопіки? По-перше, схвалити себе, бо розуміння — перший крок до виправлення ситуації. По-друге, визнати дитину повноправною особистістю і налагоджувати взаємини, зважаючи на це: не нав'язувати їй своє бачення, а обговорювати, і змиритися з її вибором. А по-третє, більше уваги приділити власному професійному зростанню та/або подружній гармонії.