**Беспокойная мама. К чему приводит гиперопека?**

Когда на свет появляется долгожданный малыш, у мамы возникает множество чувств, в числе которых и желание защитить его от всех бед. Ребёнок взрослеет, и вместе с ним растёт тревожность мамы, у которой вырабатывается «инстинкт наседки». Она окружает его повышенным вниманием, принимает за него все решения, лишает возможности ему самому преодолевать трудности.

Почему так происходит?

В основе излишней материнской заботы лежат разные причины.

**Страх одиночества** Многие мамы привязать ребёнка к себе, чтобы избежать одиночества. Они, сами того не осознавая, приучают его верить в то, что мнение мамы – самое правильное, и без её совета и помощи сам он не сможет и шагу ступить.

**Отсутствие собственных интересов в жизни, широкого круга общения.** Появление ребёнка полностью меняет уклад жизни семьи. Интересы, желания и увлечения родителей уходят на второй план, на первый – потребности ребёнка.

**Повышенная тревожность** Если женщина тревожна и чувствительна сама по себе, то после рождения малыша её слабости обостряются ещё больше. Ей постоянно кажется, что что-то не так. При простом синяке она готова вызвать скорую, в жару укутывает малыша – вдруг сквозняк! – не отходит от него ни на шаг.

**Нереализованная потребность родителей в любви и заботе** Некоторые женщины, не получившие ласки и внимания со стороны собственных родителей в детстве, стараются не допустить подобного в своей семье. Всю свою любовь, ласку, внимание они целиком отдают детям. Появляется страх недодать, недолюбить.

Последствия гиперопеки

Самое распространенное последствие – появление синдрома выученной беспомощности, когда у ребёнка не формируются навыки самостоятельно принимать решения и отвечать за себя. Такие дети, даже взрослея, остаются беспомощными.

Постоянные запреты родителей, такие как «Не лезь на горку (лестницу) – упадёшь!», «Не общайся с этой девочкой», «Одевайся теплее, простудишься», могут привести к замедлению психологического и физиологического развития. Сам ребёнок будет пытаться сделать шаг вперёд, узнать что-то новое, но родители своей лишней опекой всегда будут тянуть его назад.

В подростковом возрасте подобное отношение со стороны мамы может вызвать бурный протест. Ах, ты мне не разрешаешь общаться с этими мальчишками? Назло тебе буду гулять с ними ещё больше! Последствия таких недовольств могут быть самыми разными.

Справляемся со своими эмоциями

Если вы осознаёте, что гиперопека стала настоящей проблемой для вас и вашего малыша, считайте, что вы уже находитесь на пути к её решению. Дальнейшие ваши шаги должны быть следующими:

- Принимайте малыша таким, какой он есть. Требования, запреты, поощрения должны обязательно присутствовать в воспитании, но соответствовать возрасту ребёнка и его индивидуальным особенностям. Важно, что постепенно контроль должен переходить в самоконтроль, и именно родители могут этому научить.

- Предлагайте ребёнку возможность самостоятельного выбора. Пусть он сам научится принимать решения. «Я купила печенье и яблоки. Что ты хочешь съесть?», «Что ты наденешь: рубашку или футболку?» Но если ребёнок затрудняется дать ответ, можно помочь ему с выбором.

- Обязательно верьте в своего ребёнка, в его возможности и потенциал.

- Займитесь собой, переключите своё внимание на любимые увлечения и занятия, которые приносят удовольствие. Расслабляясь и переключаясь, вы избавляетесь от накопившейся внутренней тревоги.