

Чрезмерная тревога родителей не защищает ребенка, а наоборот, может нанести ему непоправимый ущерб. Чем опасна гиперопека и как справиться с неконструктивной тревожностью, рассказывает психолог экзистенциального направления, гештальт-терапевт, кандидат психологических наук Ирина Млодик.

Почти любая мама знает это ощущение: когда у нее рождаются дети, с ними рождаются страх и тревога за них. Эти чувства появляются как естественное следствие того, что у женщины появилась дополнительная ценность — ее ребенок — и вместе с этим осознание его беспомощности, зависимости и уязвимости, а также ее ответственность за то, чтобы уберечь его от разного рода опасностей. А это означает, что в каком-то смысле родители всегда будут теперь переживать за своих детей.

По мере взросления ребенка ответственность за его жизнь и здоровье юридически и психологически уменьшается, но это не всегда помогает утихнуть [материнской тревоге](#): чем взрослее дети, тем больше теряется контроль над тем, как они растут, живут и действуют.

Родительская неконструктивная тревога, рождающая гиперопеку, не так безобидна, как может показаться. Она в прямом и символическом смысле может быть опасна для жизни ребенка.

К чему приводят чрезмерная тревога и гиперопека

Страх и напряжение вместо силы

Поскольку тревога сфокусирована на тех ужасах и опасностях, которые постоянно «предвидит» тревожный родитель, то он дает послание своему ребенку: «Мир опасен, с тобой обязательно может случиться что-то плохое». Тем самым в представлении ребенка формируется представление о мире как о небезопасном и угрожающем для него месте. Это не делает его сильным и ко всему готовым — это делает его напуганным и напряженным.

Потеря связи с собственным телом

В том случае, если тревожный родитель регулярно единолично решает за ребенка, что ему делать, чувствовать, носить, чего избегать, то у ребенка не формируется фокус на собственных ощущениях и чувствах. В таком случае он значительно хуже распознаёт собственный холод, голод, страх, дискомфорт.

Таким образом он теряет самую важную связь — связь с собственным телом, которая и служит в том числе для того, чтобы подавать знаки о происходящем внутри и вовне, ведь это необходимо для принятия адекватного решения. В том случае, если родитель рядом и регулярно принимает большие и малые решения за ребенка, ориентируясь на свои ощущения, тот может и не

ошибиться, но если родителя нет рядом, на что ориентироваться детям, лишенным связи с собой?



Невозможность проявлять себя

Часто тревожному родителю трудно отделить собственную тревогу (как боязнь не справиться, страх перед изменениями, неготовность вкладываться в решение проблем) от реальной тревоги за своих детей. Некоторые взрослые сознательно или бессознательно избегают решения своих взрослых задач, не разрешая ребенку жить и проявляться, боясь, по сути, сталкиваться с последствиями этой жизни. И поэтому их дети не гуляют, чтобы не заболеть, не лезут, чтобы не упасть, не пробуют, чтобы не ошибиться, не соревнуются, чтобы не проигрывать, не живут, чтобы не умирать.

Инфантилизм вместо самоконтроля

Способ управления тревожного родителя — «всемогущий» контроль. Контроль, как ему кажется, позволяет профилактировать неприятности, сложности и беды. Как будто если все время проверять уроки, портфель, шапку, чистые руки, рассказывать о том, что случается с непослушными детьми, держать его за руку, следить за тем, что делает, с кем играет, куда пошел, когда придет, то ничего плохого не случится. Такой родитель не всегда замечает, что вместо [развития самоконтроля](#) у его ребенка есть только инфантильная позиция и ожидание, что мама подскажет, проверит, сделает, и, естественно, ответственность за это, как начинает считать ребенок, тоже будет на ней.

Таким образом тревожный родитель неосознанно воспитывает в своих детях:

- тревогу (мир полон опасностей и жить страшно);
- апатию (зачем хотеть, если за него хочет мама);

- инфантильность как неготовность принимать решения и нести за них ответственность;
- слабость, потому что у ребенка мало опыта контакта со своей силой и возможностью справиться со сложной ситуацией;
- сложность в управлении собой и жизнью, поскольку родитель не научил справляться с чувствами, аффектами, задачами, делами и проблемами. Он научил избегать всего этого.

Как справиться с тревогой

Проработать свои травмы

Если тревоги слишком много, то, скорее всего, она может быть связана с какой-то непроработанной психологической травмой. Именно поэтому человек так не уверен в себе, в своем ребенке или воспринимает мир таким угрожающим. Психологическая травма может быть очень давней и даже забытой, вытесненной, но она способна создавать постоянно растущее напряжение и ожидание катастрофы. Работа с психологом может ощутимо помочь. Тогда дети не будут нагружены последствиями прошлой истории своих родителей.

Приобрести внутреннюю зрелость

Неуверенность в своих силах и — возможно — недостаточная зрелость могут мешать встречаться лицом к лицу с проблемами детей. Более зрелые люди не боятся этих проблем и живут по принципу: заболел — вылечим, упадет — поднимем, заплачет — утешим, ошибется — поможем разобраться, не справится сам — подскажем.

Такой родитель реже запрещает, он не говорит: «Не ходи», он говорит: «Иди, но будь осторожен в этом и в этом». Он скорее подстрахует, расскажет как, научит взаимодействовать с возможной опасностью, чувствовать ее, защищаться, противостоять, а не только избегать ее. Он готов нести родительские риски и ответственность за то, что ребенок пробует, преодолевает, становится сильнее, приобретает опыт, живет.

Если самих родителей много контролировали в детстве или, наоборот, они были вынуждены рано повзрослеть, то, заведя своих детей, им сложно ощущать взрослую позицию — все кажется сложным и тревожным.

Видеть качества своих детей, их достижения и таланты

Тревожный родитель часто фокусируется на недостатках и проблемах (реальных, воображаемых или возможных). Он ощущает их в себе, они

первыми бросаются в глаза, когда он смотрит на своих детей. И видит только дефициты и провалы.

Если родитель не видит внутренних ресурсов своего ребенка, его способностей, талантов, навыков, умений, то нужно спросить знакомых — пусть они расскажут о ребенке. Со стороны дети часто выглядят «объемнее», шире, ресурснее, чем под фантазийно-катастрофичным взглядом тревожного родителя.

Если страшно, что ребенок с чем-то не справится, нужно придумать пять причин, почему он все же сможет — какие качества и особенности характера ему могут помочь. Полезно рассказывать об этом и тревожным детям. Чем мы лучше думаем о себе, чем больше осознаем свои достижения и таланты, тем менее тревожными мы можем быть. Потому что понимаем: мы справимся с тем, что преподнесет нам жизнь.



Наращивать внешние опоры

Тревогу можно уменьшить не только внутренним богатством, но и внешним. Для этого важно обзаводиться, возвращать, культивировать внешние ресурсы. Окружать себя близкими по духу людьми, интересными друзьями, помощниками. Выбирать профессию, приносящую удовлетворение.

Тревожные люди живут в постоянном напряжении и страхе, стараясь избегать проблем, но им это все равно не всегда удается. В то время как ресурсные люди живут спокойно, понимая, что в случае проблем они найдут опору внутри или вовне. Поэтому мама, воспитывающая ребенка одна, расставшаяся с мужем, рассорившаяся со своими близкими и подругами, часто больше контролирует и опекает, потому что не имеет достаточно опор.

Вкладывайтесь во внешний и внутренний ресурс — и к вам вернется уверенность и ощущение стабильности.

Заменить контроль заботой

Родительский контроль говорит: «Я вижу, как ты мал и слаб».

Родительская забота: «Я вижу, как с каждым твоим днем ты можешь все больше».

Контроль: «Мир опасен, и только я тебя спасу».

Забота: «Мир разный, и моя задача — научить тебя в этом разбираться».

Контроль: «Я не верю, что ты сможешь без меня».

Забота: «Я родитель, и моя задача — помочь тебе вырасти и отпустить, научить жить без нас».

Контроль: «Не сто́ит, не пробуй, ты можешь погибнуть».

Забота: «Пробуй, пока я рядом, — я подстрахую или научу. Живи!»

Источник:

Сайт [Место, где можно](#)
Фото: Коллекция/iStock

04/02/21

«Растимдетей.РФ»