**Гиперопека или забота, которой слишком много.**

**Гиперопека** – чрезмерная забота о детях. Выражается в стремлении родителей окружать ребенка повышенным вниманием, защищать даже при отсутствии реальной опасности, постоянно удерживать около себя, обязывать поступать детей определенным, наиболее безопасным для родителей способом. Конечно, любой ребенок нуждается в помощи и заботе со стороны мамы и папы, и не каждая подсказка или напоминание являются проявлением гиперопеки. Забота становится излишней, когда родители делают за ребенка то, что он вполне может научиться делать сам, или когда в результате этой помощи ребенок чувствует себя слабым. Часто можно встретить расхожее мнение, что исключительное внимание родителей необходимо для благополучного развития ребенка. Это действительно так, если мы говорим о младенцах до года. После этого возраста ребенку важен баланс самостоятельности и родительской заботы, и с каждым годом его жизни этот баланс меняется: самостоятельности должно становиться всё больше. Лежащее в основе гиперопеки стремление мамы «привязать» к себе ребенка, не отпускать от себя, часто мотивировано чувством беспокойства и тревоги. Тогда потребность в постоянном присутствии детей становится своего рода ритуалом, уменьшающим беспокойство мамы. Это порождает у ребенка ответное чувство беспокойства и зависимости от родителей. ***Главная неблагоприятная роль гиперопеки – передача избыточного беспокойства детям, психологическое заражение не свойственной возрасту тревогой.*** Это порождает зависимость, несостоятельность, инфантилизм, неуверенность в себе. Родителям необходимо отдавать себе отчет в том, не является ли их отношение к детям чрезмерной озабоченностью и тревогой. Честное осознание скрытых мотивов своего поведения, как правило, способствует нормализации отношения к детям и всей внутрисемейной атмосферы.

**Что делать?**

Взрослому тяжело признать в себе склонность к чрезмерной опеке. Но если этот барьер преодолеть, то будет легче сделать все остальное. Начните контролировать не ребенка, а свое отношение, например:

• Не требуйте принятия правильного решения в той или иной ситуации. Помните: все люди ошибаются, и только так они учатся не повторять ошибок. Позвольте ребенку набираться собственного жизненного опыта. Всегда доверяйте ему.

• Уважайте желание ребенка и личное пространство. Если ребенок говорит, что не любит лук в котлетах, то не надо настаивать, что он ничего не понимает, и лук там вообще не чувствуется. Просто сделайте пару котлет без лука.

• Снижайте контроль до минимального уровня. Избегайте выражения "мамочка всегда знает, что для тебя лучше".

• Позвольте малышу проявлять самостоятельность (если его действия не будут опасными); Начните предлагать ребенку выбор. Пусть сам учится принимать решения. Например, "я купила бананы и яблоки. Что ты хочешь съесть?". Если ребенок не привык выбирать самостоятельно, и затрудняется с ответом, просто положите перед ним и банан, и яблоко. Пусть кушает, что хочет.

• Поощряйте общение со сверстниками, вмешиваясь лишь в критические моменты. Учите ребенка учитывать мнения и интересы других детей. Объясняйте ребенку причину конфликтов, например: «Ты не поделился игрушкой, вот ребята и обиделись, и поэтому решили играть в другую игру, а ты остался со своей игрушкой один. В следующий раз ты можешь поделиться игрушкой, и ребята будут с тобой играть. Вместе играть веселее»

• Оценивайте не ребенка, а его поступок, чтобы ребенок знал, что «это не я плохой, а мой поступок»

• Не разговаривайте с ребенком приказным тоном, но и не сюсюкайтесь как с грудным малышом.

• Дайте ребенку свободу. Пусть сам выбирает друзей и занятие по желанию: играть, рисовать, лепить из пластилина или стоить из конструктора. Если будут проблемы, он сам вас попросит о помощи и о совете. Но даже тогда избегайте указаний и приказов, просто дайте ему совет в уважительной форме.

Сначала ребенку будет сложно - ведь он не привык сам что-либо решать. Но очень скоро он научится, и вы удивитесь, каким разумным и самостоятельным может быть ваш ребенок. ***Безусловно, родители должны всегда быть готовыми прийти на помощь, но это не обязывает их жить вместо своих детей.*** Лучше наблюдать и подсказывать, а не делать все за них.