**Интенсивное родительство: попытка стать идеальными родителями и воспитать идеального ребенка.**

За последние несколько десятилетий подход в родительству претерпел множество изменений. Кто главный в современной семье, кому отдают все силы и средства? В большинстве семей сегодня главные — дети. В наше время, когда проблема выживания на бытовом уровне в основном решена, акценты в воспитании сместились в область «выращивания» высокоресурсных людей. Социальной нормой стала максимальная вовлеченность матери в жизнь своего ребенка, а главной задачей родителей — дать ребенку хорошее образование и обеспечить достойное будущее. По последним данным интенсивное родительство в России становится доминирующим способом воспитания детей.

**Что такое интенсивное родительство?**

Это стратегия воспитания, которая ставит своей главной целью успех ребенка и его интересы; идея о всегда доступной для ребенка матери, готовой решать возникающие у него проблемы и трудности. При этом мать может поступиться заботой о себе, своим здоровьем, эмоциональным состоянием, работой и досугом, в иерархии ценностей при этом на первом месте должно оставаться развитие ребенка.

Как правило, речь идет о работающих горожанках, матерях с высшим образованием. Для многих из них дети — безусловный приоритет. При этом ключевой вопрос — образовательные достижения детей и их успехи вне школы. Для этого родителям надо глубоко погружаться в школьную учебу и поддерживать [дополнительное образование](https://iq.hse.ru/news/177664005.html) детей. Родители вкладывают в его развитие очень много времени, усилий и средств, отправляют ребенка во всевозможные секции, кружки. Расписание взрослых полностью подчиняется интересам ребенка, а их счастье неразрывно связано с его успехами. При такой модели ребенок становится проектом всей жизни. И все это на фоне привычной [нагрузки на работе](https://iq.hse.ru/news/203389414.html). При этом родитель может не понимать реальных потребностей ребенка, но его развитие и успешность в будущем он все равно берет на себя.

Интенсивное материнство, а теперь уже и родительство, впервые [описала](https://daily.afisha.ru/out/?url=aHR0cHM6Ly93d3cuYW1hem9uLmNvbS9DdWx0dXJhbC1Db250cmFkaWN0aW9ucy1Nb3RoZXJob29kLVNoYXJvbi1IYXlzL2RwLzAzMDAwNzY1MjU%3D&h=439d7e0ff383eb01b98df8a4c235e6e9) социолог Шэрон Хейс в 1998 году. Основные идеалы интенсивного материнства: мама должна быть главным заботящимся о ребенке человеком, потому что отцы не способны правильно растить ребенка; воспитание требует много времени, энергии и денег; дети бесценны.

**Откуда взялось интенсивное родительство?**

Причин возникновения такой тенденции в родительстве [несколько](https://www.theatlantic.com/family/archive/2021/04/intensive-parenting-bad-parents-social-lives/618629/). Основной можно считать экономическую причину: в тех странах, где родители ощущают мощную государственную и социальную поддержку, распространены более расслабленные родительские практики. Там же, где этой поддержки недостаточно, и родители вынуждены самостоятельно обеспечивать своим детям «счастливое будущее», им приходится куда более интенсивно включаться в процесс: подбирать для ребенка лучшие сады, школы, кружки, следить за его успехами и вмешиваться в процесс образования для того, чтобы сделать его максимально эффективным. В обществе крайне высока [ценность достижений](https://iq.hse.ru/childhood/) и очевидна значимость хорошего образования для выгодного трудоустройства. Семьи стараются [сделать все, чтобы дети преуспели](https://iq.hse.ru/childhood/). Инвестиции в школьников — время, усилия, средства — растут.

Еще одна немаловажная причина — это общественное давление, которое заставляет родителей принимать все больше и больше участия в жизни своих детей. Требования, [предъявляемые обществом к родителям](https://n-e-n.ru/verayakupova/), становятся жестче год от года. От родителей ждут полного контроля над своими детьми и возлагают на них полную ответственность за все поступки их детей.

**Признаки интенсивного родительства:**

1. **Утомляемость:** у матерей, следующих модели интенсивного родительства, выявляются высокие показатели усталости и стресса, что ведет к эмоциональному выгоранию. Вся сложность предъявляемых обществом требований к родительству ощущается именно матерями, которые одновременно и работают, и занимаются воспитанием ребенка/детей.

В данном случае происходит следующее:

Роль женщины в качестве заботливой, принимающей, эмпатичной и жертвенной матери совершенно не совпадает на практике с преобладающей ролью на работе, где матерям приходится быть жесткой, конкурентоспособной и амбициозной. Проблема состоит в том, что работающие матери не успевают переключаться с одной роли на другую.

2. **Тревожность:** в модели интенсивного родительства, как матери, так и отцы, более склонны к тревожным расстройствам. Психологическое напряжение, с которым матери сталкиваются каждый день, связывается с недостатком сна и конфронтацией между ориентацией на ребенка в самой модели интенсивного родительства и стремлением к самореализации, что в целом является столкновением конкурирующих потребностей личности родителя.

3. **Детоцентрированность:** многие родители, относящие себя к интенсивному родительству, склонны ставить ребенка и его интересы во главе иерархии своих ценностей и соответственно распределять свои ресурсы (финансовые, временные, эмоциональные) именно таким образом, чтобы основная их часть тратилась на ребенка.

4. **Низкая самооценка и склонность к самокритике:** современные матери склонны стремиться к реализации себя абсолютно во всех сферах (карьера, семья, брак, ведение домашнего быта, саморазвитие), что, очевидно, подразумевает высокие требования к себе. Поскольку матерям в реальности не удается реализовать себя во всех сферах, они часто испытывают недовольство собой.

5. **Зависимость от экспертного мнения:** спектр тем, в которых родители часто советуются со специалистами, довольно широк. Родителям приходится овладевать достаточно сложно структурированными навыками на основе знаний и исследований, данные которых им преподносят эксперты и специалисты различного профиля. Такими специалистами часто выступают детские психологи, перинатальные психологи, логопеды, дефектологи, нейропсихологи, консультанты по лактации, консультанты по детскому сну и другие.

Таким образом, перед родителями стоит дополнительная задача:

Освоить знания, напрямую не связанные с их ролью и деятельностью. При этом у родителей есть возможность принимать взвешенные решения на основе научной и достоверной информации*.* При этом матерям с более высоким уровнем образования гораздо легче ориентироваться в сфере научной информации, равно как и опираться на мнение специалистов, так как уровень доверия к экспертному мнению у них выше, чем у матерей с более низким уровнем образования.

6. **Высокий уровень образования:** поскольку матерям в модели интенсивного родительства часто приходится анализировать различные источники информации и консультироваться со специалистами, им бывает необходимо получать новые знания и совершенствовать себя в образовательной сфере. Матери, придерживающиеся линии интенсивного родительства, обладают высоким уровнем образования. Интенсивное родительство предполагает широкий набор знаний и умений. Материнство профессионализируется.В обществе воспитание детей все чаще воспринимается как [работа, требующая специальных знаний и психологических навыков](https://iq.hse.ru/news/177664297.html).

**Что плохого в интенсивном родительстве?**

Полная и постоянная включенность в жизнь и развитие ребенка требует от родителей колоссального количества сил и времени. Учитывая тот факт, что большинство родителей параллельно работают, родительство забирает у них все оставшееся свободное время. Это нередко приводит к неутешительным и предсказуемым последствиям.

Дело в том, что для интенсивной матери ребенок становится способом самореализации, особенно если она выбирает детей вместо работы и своих интересов. Это профессиональное материнство. Даже если женщины сочетают его с работой, это все равно огромная часть их жизни. Одна из серьезных проблем материнства — то, что ты не понимаешь, где планка оценки твоей эффективности. На работе человек представляет, что должен делать каждый день, чтобы быть хорошим сотрудником, есть рамка. В материнстве же женщина должна постоянно формировать рамку сама, но все ее постоянно двигают — то справа, то слева, то снизу, то сверху. Здесь вступают в конфликт наши интересы и то, чего от нас добивается общество. Чем больше женщина пытается балансировать между материнством и самореализацией, тем больше упреков она получает. Интенсивное материнство опасно тем, что женщина погружается в него с головой, но дети растут, сепарируются, а потом вообще уходят. И в этот момент у матери может случиться настоящая депрессия.

Социологи замечают, что матери, целиком посвятившие себя детям, демонстрируют более низкий уровень счастья и удовлетворенности жизнью, а также более высокий уровень усталости. При этом женщин не оставляет ощущение, что они все равно делают для благополучия своих детей недостаточно. При постоянном давлении общества у женщин проявляются проблемы с эмоциональной восприимчивостью: матери думают, что лучше самих детей понимают их потребности, решают за детей жизненные вопросы самоопределения.

Современным интенсивным родителям все чаще приходится отказываться от любой личной жизни для того, чтобы удовлетворять запросы своих работодателей и своих детей – именно сейчас так часто стали говорить о важности «заботы о себе». Кстати, парадокс заключается в том, что интенсивное родительство действительно чревато стремительным сокращением социальных связей, что, в свою очередь, усиливает риск депрессии, чувство одиночества, отчаяния и покинутости — всех тех проблем, без которых уже, к сожалению, сложно представить родительство в современной его форме. Чем больше родители замыкаются на собственной семье, чем меньше у них социальных связей, тем быстрее и сильнее они выгорают, оказавшись наедине с миллионом задач и без поддержки со стороны. Последствиями становятся тревога, депрессия и злость. Кроме того, интенсивное материнство зачастую мешает самореализации женщин в профессии, и они (не всегда осознанно) ищут компенсации, направляя своих детей в ту область деятельности, где материнство помешало полноценно реализоваться им самим.

Родители, полностью погруженные в работу и занятия с детьми, подают своим детям противоречивый личный пример вечно озабоченных и утомленных родителей, которые не имеют собственных интересов, хобби и занятий, которые делают их счастливыми. Можно сколько угодно говорить детям о важности самоактуализации и поиска себя, однако, если они изо дня в день видят родителей, которые отдыхают только во сне, им будет сложно научиться радоваться жизни и получать от нее удовольствие, не имея перед глазами соответствующего примера.

От интенсивного родительства страдают не только сами родители, но и дети, чьи старания и успехи в этой парадигме становятся семейными достижениями. Если детство ребенка проходит под олимпийскими лозунгами «быстрее, выше, сильнее», то плодами такого воспитания могут быть две перспективы. Либо вырастут люди, перекормленные с детства всеми видами активности, без своей воли к жизни, равнодушные, скептически настроенные. Либо перфекционисты наподобие родителей: привыкшие к темпу, желающие всего и сразу, ненасытные, не готовые понизить планку. Самое сложное – и первым, и вторым придется жить рядом.Дети, выросшие в постоянном графике, заполненным учебой и развивающими занятиями, лишаются свободы самовыражения и поиска себя, часто испытывают чувство тревоги и вины за свои неудачи. **У**ровень ответственности и стресса, который ложится на современных детей, вырос в разы, что негативно сказывается на их ментальном и физическом здоровье.

**Что хорошего в интенсивном родительстве?**

Несмотря на то, что интенсивное родительство, возведенное в абсолют, выглядит весьма непривлекательно и даже опасно, есть у него и некоторые положительные стороны. Интенсивное родительство заставило родителей более осознанно и вдумчиво подходить к различным вопросам, стараться действовать в интересах ребенка, а потому относиться к нему внимательнее и бережнее. Родители пытаются разобраться в эмоциональном и психологическом развитии детей, выявить их склонности и таланты.

Именно благодаря интенсивному родительству разговоры о гендерных стереотипах, приемлемых наказаниях и различных педагогических подходах к воспитанию стали актуальны и популярны — в стремлении стать экспертами, современные мамы и папы переработали огромное количество информации и научных данных.

Еще один бонус умеренного интенсивного родительства – это то время, которое родителя стремятся проводить со своими детьми. Но не просто играть с ребенком, но делать это время еще и полезным. Они часто разговаривают с ним о его мыслях и чувствах, терпеливо и спокойно объясняют правила поведения, стараются уважать мнение ребенка. Общение и взаимодействие с родителями благоприятно сказывается на развитии детей, и, если у них есть возможность быть в контакте с родителями не только по выходным, но и в другое время — это здорово, полезно и положительно влияет на отношения в семье.

**Есть несколько признаков того, что интенсивное родительство вышло из-под контроля:**

1. мы делаем для наших детей то, что они уже могут сделать для себя сами;
2. мы делаем для наших детей то, что они скоро научатся делать для себя сами;
3. наше родительское поведение мотивируется нашим собственным эго.

Если мы воспитываем детей таким образом, то лишаем их возможности решать проблемы самостоятельно, учиться преодолевать трудности.

**Как относиться к интенсивному родительству?**

Есть один ценный практический прием — разобраться в том, какие убеждения о родительстве у вас есть. Задайте себе вопрос: кого я считаю идеальной мамой или идеальным папой? И запишите все, что приходит в голову. Потом посмотрите на этот список и ответьте себе честно, насколько сильно хочется следовать записанным установкам. Бывает так, что родитель верит в одно, а ведет себя по-другому, и это вызывает в нем чувство вины. Для того чтобы эту ситуацию изменить, сначала можно попробовать как бы отцепить свои мысли от себя и посмотреть на них со стороны. Ведут ли эти мысли к той жизни, которой вы хотите жить? Жизни, в которой есть не только ребенок, но и сам родитель, партнер или партнерша, другие люди. И тогда вопрос об идеальном, достаточно хорошем или просто хорошем родителе превращается в вопрос о родителе эффективном, способном адаптироваться в зависимости от того, что требует ситуация, что требует его организм, что нужно ребенку и близким. Очевидно, что оптимальный вариант кроется где-то посередине — между участливой и осознанной включенностью в жизнь своего ребенка и умением ослаблять хватку во имя собственных совершенно эгоистичных желаний и потребностей. Как найти и удержать этот хрупкий баланс — это отдельный вопрос, ответ на который каждый для себя будет искать самостоятельно.

Всем мамам, независимо от того, какую бы жизненную стратегию они себе не избрали, нельзя забывать, что мать в первую очередь человек. Не все проблемы в жизни детей она должна разрешать, не все брать на себя. В конечном итоге, материнство – это одна из важнейших, прекраснейших сторон жизни, но не вся жизнь. И еще: никакая распрекрасная мама не может и не имеет права заменять человеку мир…

***Материал подготовлен педагогом-психологом ОЦДиК Руденко Н.Н.***

ЕСТЬ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПОСОВЕТ