

Советы родителям

ПРО СТЫД, ВИНУ И ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

Вина — очень деструктивное чувство. Это то, что заменяет исправление ошибок. Или то, что остается после того, как уже разобраны причины, исправлены ошибки, извлечены уроки. Может быть даже уже получено прощение, но вот сам себя человек никак не простит. Вина душит, вина давит, не дает наслаждаться жизнью.

Гипертрофированное чувство вины мешает дальнейшему общению: «Мне тяжело с ним общаться, потому что я до сих пор чувствую свою вину перед ним». От чувства вины нужно избавляться. Но почему-то иногда чувство вины лелеется нами, как ценность. «Я должен чувствовать вину, потому что я нравственный человек» — заблуждается «виноватый», подменяя на вину действительно нравственное качество — ответственность.

Возможно, что причины кроются в воспитании. Ведь один из главных рычагов, которым пользуются родители и педагоги — это прививание чувства вины. Ошибочно считается, что так воспитывается ответственность. «Это ты во всем виноват! Как тебе не стыдно! Из-за тебя!» — увы, такая форма манипулирования встречается очень часто. Особенно эффективным считается винить и стыдить перед всем классом. Или перед собравшимися родственниками — семейный совет из родителей, бабушек, дедушек. Родители, к слову сказать, не сознательно вредят психике своего ребенка. Они просто повторяют то, что сами часто слышали в своем детстве. У них нет другой модели воспитания. Они бы сами, наверное, были рады избавиться от ощущения вечной виноватости.

Ребенок смотрит на мир глазами взрослых и до определенного возраста безоговорочно верит им. «Если мама сказала, что я плохой, значит так и есть» Если мама обвиняет, то ребенок учится чувствовать себя виноватым — вредная, надо сказать, привычка, с психологической точки зрения.

А что же тогда вместо вины? Чем регулировать поведение ребенка?

Есть понятие — нравственность, которое включает в себя ответственность. Нравственность — внутренняя оценка человеком норм своего поведения и своих поступков с точки зрения добра, ответственности за свои поступки. Ответственность (если рассматривать с этической, а не юридической точки зрения) — это осознание взаимосвязи между личными действиями и результатом, это умение регулировать свое поведение, это способность влиять на ход событий. Ответственность — это не вина, а уверенность в себе.

Что происходит, если мы стыдим и навязываем чувство вины? Ребенок чувствует, что он нехороший, никудышный, никчемный. «А если я такой, то что с меня взять?» Парадокс: желая призвать к ответственности, на самом деле укрепляем безответственность, неуверенность в себе.

Что делает виноватый? Корит себя. Раскаивается. Просит прощения. Зализывает раненую самооценку (или ковыряет рану еще больше — зависит от тяжести случая)

Что делает ответственный? Исправляет ошибку.

Нет ничего плохого в том, чтобы просить прощения. Плохо, когда этим все и

ограничивается, без исправления ошибок. Еще хуже, застревание в чувстве вины и ощущение себя, как «неправильного». Это блокирует энергию, которую можно было бы направить на исправление ситуации.

Представьте себе менеджера, допустившего ошибку в работе. Ответственный менеджер исправит её, проанализирует причину возникновения, внесет поправку в бизнес-процесс, чтобы минимизировать риск повторения ошибки. Если же менеджер уйдет в переживание чувства вины — «Как я мог! Я так всех подвел! Не могу себе этого простить!» — то это помешает здоровой концентрации внимания. В результате он не только не исправит, а еще и новых ошибок наделает. Потом ему станет стыдно за себя, и он уволится, потому что «недостоин занимать эту должность».

Взрослые подменяют ответственность виноватостью, когда шумно обвиняя, не дают ребенку возможности исправить ошибку. Или когда заставляют ребенка просить прощения, не разобравшись в ситуации: «Ах, ты, бессовестный! Ты зачем Мишу ударил? Сейчас же проси прощения!»

Если для родителей вполне достаточно раскаяния ребенка («Ну, прости» — отмахивается подросток), то возникает привычка снимать с себя ответственность демонстрацией эмоций раскаяния. Но во взрослой жизни виноватость никого не интересует. (Разве что таких же, «раненых виной») Во взрослой жизни важно исправить ошибку, сделать выводы и не допускать повторения ситуации, а не картинно изображать раскаяние. Вам встречались такие взрослые, которые раскаиваются, повторяют свой проступок, снова раскаиваются и так бесконечно? Эти люди вырастают из «виноватых» детей, которые так и не поняли разницу между виной и ответственностью. «О! Я бесконечно виноват перед тобой! Прости, прости, прости...»

Чувство вины очень похоже на чувство стыда, часто шагают рядом и оба про неуверенность. Но есть разница. Вина — это ощущение от действий, стыд — от восприятия самого себя. «Я виноват, в том, что совершил. Мне очень стыдно от того, что об этом узнали родители»

Чувство вины дуально чувству обиды. Эмоцию обиды часто демонстрируют, чтобы другой почувствовал себя виноватым. Как вина, так и обида — инструменты манипуляции, которых не должно быть в здоровых отношениях. «Он меня обидел, я буду старательно изображать обиду, чтобы он понял, насколько он виноват, пусть помучается чувством вины. А я его прощу, когда он очень красиво изобразит раскаяние» И эти игры «вина-обида» заменяют нормальную работу над отношениями и личностное развитие. О! Какие сладкие созависимые отношения можно построить на вечной виноватости и обиженности. Но это уже другая история... Про обиду как-нибудь в другой раз...

Учите ребенка ответственности, не навязывая чувство вины и стыда.

1. Сообщения не должны содержать оценки самого ребенка: «Ты плохой! Ты безответственный! Ты неряшливый!» Оценивайте не ребенка, а его поступки: «Не самый лучший поступок. Здесь ты мог бы проявить ответственность. Ты можешь выглядеть лучше»

2. Отделяйте свои чувства от действий ребенка. Не «Ты позоришь меня!», а «Я чувствую себя некомфортно, появляется чувство неловкости» Не «Ты меня

расстраиваешь!», а «Я расстраиваюсь, когда...»

3. Не анализируйте проступки ребенка при свидетелях. «Разбор полетов» только тет-а-тет. Иначе прививается чувство стыда, а не ответственность. Помните? Ответственность — это уверенность. Стыд — неуверенность.

4. Не приучайте формально просить прощения, а направляйте мысль ребенка в русло «Как теперь исправить ситуацию?»

5. Всегда помогайте ребенку понять взаимосвязь между его действиями и результатом.

6. Учите личным примером. Избавьтесь от своего чувства вины и стыда. Оставьте только ответственность — этого вполне достаточно.

(психолог) Анна Быкова

5 ВОСПИТАТЕЛЬНЫХ ПРИЕМОВ С ОБРАТНЫМ ЭФФЕКТОМ

1. ****Чтобы ребенок успокоился, нужно его отвлечь****
Цель: помочь ребенку справиться с негативными чувствами.
Результат: отвлеканием мы способствуем тому, что негативные чувства остаются внутри ребенка и не находят выхода. Даже если внешне он при этом успокаивается, вероятнее всего, они дадут о себе знать при первом удобном случае, а мы будем удивляться, почему это из-за какой-то ерунды ребенок закатил часовую истерику.

Эмоции – это энергия, ее необходимо как-то использовать. Почему-то мы наивно полагаем, что они могут просто исчезнуть. Пожалуй, нет больше в мире вещей, от которых мы ожидали бы подобных чудес.

Мы прекрасно понимаем, что чувство голода никуда не денется от того, что мы займемся работой (да, про него на время можно забыть, но организм будет прилагать все усилия, чтобы сообщить нам, что пора подкрепиться). Мы не думаем, что бардак в квартире рассосется, если мы из нее на какое-то время уйдем. Наконец, мы не тешим себя иллюзией о том, что позывы в туалет пройдут сами собой (навсегда и бесследно!), если отвлечься на что-то другое, только потому, что они возникли не вовремя. Мы просто ищем способ ответить на эти сигналы наиболее цивилизованным способом:) Эмоции требуют от нас того же. Они возникают не от дурной наследственности и не от природной склонности детей быть манипуляторами и вредителями – они сообщают нам о том, что что-то пошло не так. И даже если невозможно это что-то исправить, их необходимо выразить, прожить, чтобы они не накапливались и не создавали эффект неразорвавшейся бомбы.

2. ****Если ребенок кусает – нужно укусить в ответ.****

Цель: показать ребенку, что укус – это больно, развивать в нем сочувствие.

Результат: мы демонстрируем таким образом много всяких идей ребёнку, но только не то, что кусать нельзя, потому что это причиняет боль. Например, мы показываем, что кусать все-таки можно, раз сами себе это позволяем. Также мы демонстрируем, что побеждает сильнейший. Ещё – что нам его не жалко, и мы готовы причинить боль. Что надо мстить. Что от нас можно ожидать всякое.

Почему мы рассчитываем на то, что отзеркаливание действий ребёнка приведёт к появлению сочувствия? Потому что надеемся на то, что ребёнок сделает простой математический ход: меня укусили и мне больно – следовательно, когда я кусаю, укушенному тоже больно. Мне не нравится, когда мне больно – следовательно, и другому человеку это не понравится. Я люблю своих родителей – следовательно, я не хочу, чтобы им было больно, потому что боль – это плохо. В голове все это звучит гораздо короче, а если пытаться оречевить – получается, что ход вовсе не один. А еще, рассчитывая запустить в голове ребёнка этот алгоритм, мы не помним, что

а) у него еще нет словесно-логического мышления для такой многоходовки;
б) в дело вмешиваются чувства – ему, например, страшно. Или обидно. Или всё вместе. И доверие к воспитателю подрывается. Тут уж не до логики. Таким образом, если цель подобного приёма – сделать так, чтобы ребёнок не кусался, возможно, этот вариант сработает. Если же цель – научить сочувствию, эмпатии, то стоит подыскать другой вариант.

3. **Чтобы ребёнок не вырос жадиной, надо настаивать, чтобы он делился.**

Цель – научить ребёнка быть щедрым.

Результат: самый что ни на есть, противоположный :) Как правило, нам хочется делиться в двух случаях:

1) мы уверены, что того, чем мы делимся так много, что нам не придётся себя ущемлять;

2) нам очень хочется сделать приятное близкому, и мы готовы даже пожертвовать чем-то, чего нам и самим хочется. Есть ещё вариант делиться с каким-то расчётом: например, добиться расположения. Или потому, что мы боимся, что о нас плохо подумают. Вот как раз последний вариант «щедрости» – частое следствие такой тренировки. А первые два требуют определённой степени зрелости, готовности смешивать чувства (я хочу это сам, но мне хочется сделать приятное) и созревания пространственно-временных представлений (я знаю, что я смогу получить это снова). До определенного возраста не стоит этого ожидать от ребенка (уж точно не надо требовать этого от малышей в песочнице – именно там главное средоточие «педагогики щедрости»). Как же помочь ребенку быть щедрым? Все банально – личный пример (искренней щедрости, а не вынужденной, показной). И перед тем как стать щедрым надо прочувствовать, что такое собственность. То есть если у ребенка просят игрушку, надо признать за ним право отказать.

4. **Чтобы ребенок не стал плаксой, надо показывать ему незначительность его проблем.**

Цель: помочь ребенку легко справляться с переживаниями.

Результат: приблизительно такой же, как и с отвлеканием. Единственный способ справиться с эмоциями – выпустить их наружу. Другое дело, что можно делать это по-разному: рыдать, кричать, кусать себя, пинать кошку, проговаривать чувства, нарисовать их, написать письмо. Но для того, чтобы овладеть разными способами, нужно время и опыт. И хорошо бы, чтобы это сопровождалось принятием и поддержкой взрослого.

Почему взрослые не плачут над каждой царапкой? Отнюдь не потому, что им сказали, что это ерунда, а потому, что они САМИ знают, что это – ерунда, и это – следствие опять-таки развитой интеграции и временных представлений. Они знают, что боль от царапины скоро пройдет, что она быстро заживёт. К этим знаниям их привело неоднократное проживание этой ситуации в сочетании с постепенным развитием мозга. А вот те, кто, следуя примеру настойчивых взрослых, стал запрещать себе испытывать эмоции «из-за ерунды», нередко взваливают на себя непосильную работу, терпят неуважительное отношение или затягивают с решением проблем со здоровьем, потому что им сложно понять, что стоит слёз, а что нет.

5. **Чтобы ребенок был вежливым, надо с раннего возраста требовать соблюдения правил приличия.**

Цель: научить ребенка быть внимательным и заботливым.

Результат: может и не противоположный, но мало коррелирующий с заботливостью и внимательностью. Все зависит от того, сколько эмоций и труда мы вкладываем в работу над вежливостью. Если ребёнок от наших требований чувствует, что мы не готовы принимать его «букой» (а то, придёт ли ему эта идея в голову, зависит не только от того, подразумеваем ли мы это, но и от чувствительности ребенка), вряд ли для него это станет приятной процедурой и проявлением заботы. Это будет обременяющей обязанностью.

Если просто время от времени подсказывать, не настаивая – вероятно, это не приведёт к противоположному результату, но лучше понимать, что вы это делаете ради благополучия окружающих, а не ради развития детской морали. Забота и внимательность раскроются в ребёнке сами в условиях тёплого, принимающего и доброжелательного окружения, транслирующего ему ощущение безопасности окружающего мира.

(психолог) Надежда Монастырская.

НЕГАТИВНЫЕ УСТАНОВКИ РОДИТЕЛЕЙ		ПОЗИТИВНЫЕ УСТАНОВКИ
Сказав так:	подумайте о последствиях	и вовремя исправьтесь
"Не будешь слушаться, с тобой никто дружить не будет...".	Замкнутость, отчужденность, угодливость, безынициативность, подчиняемость, приверженность стереотипному поведению.	"Будь собой, у каждого в жизни будут друзья!".
"Горе ты мое!"	Чувство вины, низкая самооценка, враждебное отношение к окружающим, отчуждение, конфликты с родителями.	"Счастье ты мое, радость моя!"
"Плакса-Вакса, нытик, пискля!"	Сдерживание эмоций, внутренняя озлобленность, тревожность, глубокое переживание даже незначительных проблем, страхи, повышенное эмоциональное напряжение.	"Поплачь, будет легче...".
"Вот дурашка, всё готов раздать...".	Низкая самооценка, жадность, накопительство, трудности в общении со сверстниками, эгоизм.	"Молодец, что делишься с другими!".
"Не твоего ума дело!".	Низкая самооценка, задержки в психическом развитии, отсутствие своего мнения, робость, отчужденность, конфликты с родителями.	"А ты как думаешь?".
"Ты совсем, как твой папа (мама)...".	Трудности в общении с родителями, идентификация с родительским поведением, неадекватная самооценка, упрямство, повторение поведения родителя.	"Папа у нас замечательный человек!" "Мама у нас умница!".

Что вы видите

- ⚡ Неорганизованность
- ⚡ Забывчивость
- ⚡ Витание в облаках

Это не...

- ⚡ Лень
- ⚡ Нежелание что-либо делать
- ⚡ Манипуляция
- ⚡ Нежелание слушаться

Это может быть...

- ⚡ Непонимание чужих ожиданий
- ⚡ Реакция на стресс или новую ситуацию
- ⚡ Попытки отрегулировать сенсорную систему
- ⚡ Повышенная тревожность

- ⚡ Сопротивление переменам
- ⚡ Предпочтение однообразия/рутины
- ⚡ Повторяющиеся действия
- ⚡ Расстройство в ответ на перемены

- ⚡ Упрямство/попытка взять верх
- ⚡ Отказ от сотрудничества
- ⚡ Ригидность

- ⚡ Попытка сохранить предсказуемость и порядок
- ⚡ Неуверенность в том, как выполнить указания
- ⚡ Неспособность посмотреть на ситуацию со стороны

- ⚡ Импульсивность
- ⚡ Мешающее поведение
- ⚡ Инструкции не выполняются

- ⚡ Эгоизм
- ⚡ Нежелание слушаться
- ⚡ Провокации
- ⚡ Желание быть в центре внимания

- ⚡ Задержка в обработке информации
- ⚡ Трудности в понимании общих и абстрактных понятий

- ⚡ Не смотрит в глаза
- ⚡ Избегает определенных звуков/ощущения
- ⚡ Нюхает различные предметы
- ⚡ Трогает посторонние предметы/вращает их

- ⚡ Нежелание слушаться
- ⚡ Плохое поведение

- ⚡ Сенсорные проблемы
- ⚡ Крайняя звуковая, обонятельная или зрительная чувствительность
- ⚡ Сенсорные/телесные сигналы не обрабатываются нормально