

СТЫД. КАК НЕ СДЕЛАТЬ РЕБЕНКА ЗАЛОЖНИКОМ ЭТОГО ЧУВСТВА?



Уже при рождении человек имеет базовый набор чувств: радость, удовольствие, страх, злость, отвращение, стыд и вина. Семь чувств, как семь нот, из которых строится красивая мелодия. Они позволяют нам создавать «мелодию нашей жизни». Каждое чувство имеет свое предназначение.

Например:

злость «говорит» о том, что что-то не устраивает нас

страх — об опасности

отвращение не позволит взять в рот что-то неприятное

удовольствие помогает преодолевать трудности при освоении нового

Стыд и вина так же несут свою функцию. В частности, чувство вины не позволяет нам обижать и наносить вред другим, совершать плохие поступки. Вина — переживание, связанное с нарушением правил социального поведения. Например: нанеся неоправданный ущерб другому, человек осознает это и переживает как свою вину, что побуждает его поправить дело. Среди способов исправления ситуации в таких случаях чаще всего просто просят

прощения и демонстрируют готовность возместить ущерб. Обычно этого достаточно, чтобы инцидент был исчерпан и можно было продолжать общение.

Стыд – это более глубокое чувство, «это болезненное состояние осознания своей базовой дефективности как человеческого существа» (Рональд Т. Поттер-Эфрон). При переживании вины человек чувствует, что он совершил плохой поступок или действие, здесь речь идет о поведении человека, а поступок можно исправить. Когда человек испытывает стыд, он чувствует ущербность своего «Я».

Вина – «Как я мог совершить ЭТО?».

Стыд – «Как «Я» мог совершить это?». Переживание себя как неадекватного, несовершенного, ничего не стоящего, отвратительного, выставленного напоказ.

Родители, воспитывая своего ребенка, с самого раннего возраста апеллируют к этим чувствам, когда хотят обратить внимание ребенка на то, что он что-то делает «плохо», нарушает правила. Социализируя ребенка, мы обучаем его тому, что можно и чего нельзя, даем понять, что хорошо, а что считается плохим в нашем обществе. Все дело в степени и адекватности обвинения и стыда.

Стыд ассоциируется с ранними эпизодами осознания ребенком, что он – отдельный человек, который нуждается в родительском принятии и может легко его потерять. Чувство вины развивается, когда ребенок начинает осознавать, что у него есть общественные обязанности и поэтому он должен сдерживать свои эгоистические агрессивные побуждения.

Стыд и вину часто путают, т.к. они могут проявляться как отдельно, так и одновременно, да и родители за один поступок могут и винить: «Не смей обижать брата», и стыдить «Посмотри на себя, как тебе должно быть стыдно, обижать младшего брата». Однако, еще раз хочу подчеркнуть, что стыд и вина – это разные переживания, и в своей статье я хочу обратить ваше внимание больше на чувство стыда.

В Оксфордском толковом словаре английского языка можно прочитать такое определение: «стыд (shame) — болезненная эмоция, возникающая как следствие осознания чего-то бесчестного, нелепого или неприличного в собственном поведении или обстоятельствах жизни (или того же в поведении или жизни других, чьи честь или позор человек рассматривает как свои

собственные) или же в результате попадания в ситуацию, оскорбляющую собственную скромность или приличие индивида».

В словаре В. Даля читаем: «Стыд – чувство или внутренне сознание предосудительного, унижение, самоосуждение, раскаяние и смирение, внутренняя исповедь перед совестью (срам, позор, посрамление, поругание в глазах других людей). Стыд – это нравственное чувство, свойственное только человеку».

Рональд Т. Поттер-Эфрон выделяет четыре отличия стыда от вины:

Чувство стыда сопровождается переживанием неудачи. Событие, за которое человек испытывает стыд, ощущается как жизненный провал. «Он чувствует себя неадекватным человеческому облику, как будто Бог совершил ошибку, создав такой бракованный и дефективный организм» (при чувстве вины «ошибка» в действии, а не в бытии).

Стыд сопровождается мощными телесными реакциями – лицо вспыхивает краской, взгляд опускается в пол, может наступить общая слабость, трудности с пищеварением. Стыд может буквально парализовать человека, настолько глубоко он переживается. Слова, которые говорит себе человек, испытывающий стыд – «Я ничтожество», «Я ничего не стою» и т.п. (чувство вины редко вызывает реакцию всего тела).

Стыд ставит под сомнение базовую идентичность человека. Пристыженный человек начинает сомневаться в своем праве быть рожденным на Земле.

Развитие стыда относят к первым двум годам жизни ребенка, когда он постепенно осознает, что существует разница между ним и другими, и что другие могут наблюдать за ним и оценивать его, цена самоосознания – смущение (начало стыда).

Смущение и умеренное чувство стыда (как и здоровое чувство вины) — это необходимые регуляторы нашего поведения. Проблема возникает, когда вина и стыд становятся невротическими.

Ребенок, растущий в семье, где ему уделяется достаточно внимания и заботы, его «видят» и одобряют, испытывает здоровую привязанность к родителям и становится «обладателем» базового доверия к миру – глубокого чувства, что «Мир меня принимает», «Мир рад моему присутствию в нем», а «Я рад миру», «Мне есть место в этом мире».

Когда ребенок сталкивается с невозможностью семьи оказывать ему позитивное внимание, любовь и поддержку, если он постоянно получает от родителей послания, говорящие что он «не хорош», или «не достаточно хорош», то он становится как бы «замешанным на стыде», т.е. ощущает стыд

не только в ситуации реально стыдной, но чувствует стыд постоянно в глубине своего существа. В результате таких сильных переживаний ребенок может прийти к мысли, что его невозможно любить.

Как же поступать родителям, чтобы не сделать ребенка «заложником чувства стыда»?

Не следует транслировать ребенку послания о неполноценности:

Ты не хороший

Ты недостаточно хорош

Ты не наш

Тебя невозможно любить

Понимать, что к формированию невротического стыда ребенка приводят следующие типы поведения взрослых:

Родительское пренебрежение или отсутствие интереса к ребенку

Контроль посредством угрозы лишения любви

Контроль посредством стыда

Глубокий стыд самих родителей

Побуждение быть совершенным

Преобладание тем оставления или предательства

Физическое, эмоциональное и сексуальное насилие

Предпочтение имиджа семьи в ущерб реальности

Скрытность и конспирация

Очень важно всегда помнить следующее:

умеренное апеллирование родителями к чувству стыда приведет к формированию у ребенка гуманных чувств, скромности и ощущению себя компетентным.

чрезмерное – сформирует отрицание, перфекционизм, высокомерие, ярость и может в целом нарушить способность ребенка функционировать в качестве зрелого взрослого.

Вы всегда можете получить поддержку обратившись в Службу оказания услуг психолого-педагогической, методической и консультативной помощи. Консультант Службы совместно с вами найдет решение возникающих проблем.

Получить бесплатную консультацию можно очно или дистанционно (по телефону или посредством письменного обращения).

Для получения консультации необходимо позвонить по номеру 8 (416) 226 247 или на сайте [родители28.амур-иро.](http://родители28.амур-иро.рф) Консультации оказываются на безвозмездной основе, бесплатно.

*Гавриленко Татьяна Ивановна – педагог - психолог,
консультант Службы психолого-педагогической,
методической и консультативной помощи родителям.
Запись на бесплатную консультацию по телефону 8 416 2 226 247*