

А нужно ли стыдить ребёнка?!

Согласно словарю практического психолога, стыд – это эмоция, возникающая в результате осознания несоответствия, реального или мнимого, своих поступков или некоторых индивидуальных проявлений принятым в данном сообществе и им самим разделяемым нормам или требованиям морали.

Простыми словами, стыд – это осознание того, что ты другой, не такой, как все.

Смею предположить, что чувство стыда, это приобретённое чувство, но я могу и ошибаться. Однако пока ребёнок ещё маленький, он не испытывает стыда ни за своё тело, ни за свои поступки, ни за слова. Подрастая, ребёнок слышит:

«Как тебе не стыдно?», «Тебе должно быть стыдно!» И да, я согласна, что детей необходимо учить общественным нормам, морали, но не через возвращение чувства стыда.

Почему я против этого «красного» чувства? Потому что оно убивает индивидуальность, делает личность «серой» и несчастной.

Вот небольшой список того, к чему может привести формирование чувства стыда.

Дети, которых стыдят:

- в будущем будут бояться самораскрытия;
- могут стать крайне застенчивыми, будут смущаться, будут чувствовать себя неполноценными;
- в будущем будут избегать близких взаимоотношений;
- повзрослев, могут чувствовать себя униженными, если им укажут на их ошибки или несовершенство;
- чувствуют себя ненужными, нелюбимыми и никчёмными, чтобы они ни делали. Они считают себя безобразными, несовершенными;
- вырастая, страдают от чувства вины. Они считают себя виноватыми в бедах других, особенно близких им людей;
- испытывают чувство одиночества на протяжении всей своей жизни при том, что их могут окружать по-настоящему любящие их люди;
- вырастая, постоянно страдают от того, что думают, будто их осуждают окружающие;
- вырастая, осуждают те же качества, которых стыдятся в себе. И, как правило, они начинают стыдить других.



— вырастая, становятся или перфекционистами, или прокрастинаторами. Первые, стремятся к совершенству в любой выполняемой деятельности. Вторые, постоянно откладывают важные дела на потом.

— врут и другим, и себе.

— вырастая, могут блокировать своё чувство стыда, прибегая к компульсивному поведению, то есть могут стать трудоголиками, шопоголиками, алкоголиками и т.п.

Как же воспитать ребёнка, не возвращая в нём чувство вины?

1. Ребёнок должен чувствовать себя желанным. Говорите ребёнку, что вы его любите, сопереживайте ребёнку, радуйтесь даже самым маленьким его успехам.
2. Ни в коем случае нельзя стыдить и унижать ребёнка публично. Лучше уединится с ребёнком и спокойно объяснить, почему так делать нельзя.
3. Если вы не одобряете поведение или поступок ребёнка, то говорите конкретно о его поведении или поступке, а не о самом ребёнке, не переходите на личность. Например, вместо слов «Ты – плохой», скажите «Девочек бить нельзя». Даже такая фраза как «Хорошие дети себя так не ведут», воспринимается ребёнком как «Я – плохой»
4. Принимайте и любите ребёнка таким, какой он есть, вместе с его потребностями, ошибками, болезнями, слезами, радостями и пр. Например, мальчики тоже имеют право плакать, когда им больно или обидно.
5. Физическое или сексуальное оскорбление, как в прямой, так и в скрытой форме также формирует чувство стыда. У ребёнка должны быть личные границы, т.е. не нужно врываться в его комнату без стука.
6. Если у ребёнка есть навязчивые действия, связанные с его половыми органами, не ругайте его и не стыдите, а аккуратно отвлеките его внимание, займите его руки игрушкой, например. И обязательно обратитесь к детскому врачу-неврологу.
7. Пусть у ребёнка будет личное пространство, где он мог бы уединиться и побыть наедине со своими мыслями и фантазиями. Не ройтесь в его вещах, не подслушивайте его телефонные разговоры. Не нужно говорить ребёнку фразы типа «Если ты меня любишь, то расскажешь мне обо всём». Ребёнок вас любит, однако он не обязан вам всё рассказывать. Но если захочет, конечно же, расскажет.
8. Будьте внимательны к ребёнку, разделяйте с ним его важные события, радуйтесь его подаркам. Ходите с ребёнком на детско-родительские мероприятия, приходите на его выступления, восхищайтесь им и благодарите его. Играйте вместе с ребёнком в мяч, собирайте вместе конструктор, помогите приготовить еду для кукол и т.п.
9. Не подрывайте чувство доверия ребёнка. Если вы что-то пообещали ребёнку, будьте добры, выполните своё обещание. Или не обещайте, если не уверены, что сможете это выполнить. Если вы говорите ребёнку одно, а сами поступаете иначе, то тем самым, вы сами показываете ребёнку, что вам не нужно доверять. Если ребёнок пришёл к вам за поддержкой, постарайтесь его понять. Фраза «Ты сам виноват» отдалит от вас ребёнка и в следующий раз он пойдёт искать поддержку где-то в другом месте.

10. Если вы сами испытываете чувство стыда, ребёнок может им «заразиться». Поэтому работайте со своим стыдом, а помочь вам в этом может квалифицированный психолог.
11. Обращайте внимание на внешний вид ребёнка: купайте его, аккуратно причёсывайте, надевайте чистую одежду. Уже в средних группах детского сада, дети начинают обращать внимание друг на друга и высказывать своё недовольство, по отношению внешнего вида и запаха других детей. Так же и взрослые могут «кидать» нелестные замечания.
12. Не перекладывайте на ребёнка ответственность за своё эмоциональное состояние или поступки. Например, вы поссорились с супругом, не сдержались и в порыве гнева, накричали на ребёнка. В идеале, конечно, лучше бы этого не происходило. Но если такое случилось, извинитесь перед ребёнком и скажите, что он ни в чём не виноват, что взрослые иногда ссорятся по разным причинам. И постарайтесь больше так не поступать.
13. Ребёнок не в состоянии оправдать все ваши ожидания, особенно тогда, когда не знает, что от него ожидают или в силу своего возраста он просто не способен ещё что-либо сделать.
14. Не применяйте в качестве наказания молчание или игнорирование. Обсудите с ребёнком его проступок, узнайте причины его действий. Объясните, почему так делать нельзя, расскажите о последствиях. Но только не молчите.