



Какую выгоду несет чувство вины родителям?

Воспитание виной наносит психологический вред ребенку и делает из него подверженного манипуляциям человека. Необходимо разъяснить ребенку, что если он сделал ошибку (поступил плохо), то у него всегда есть шанс ее исправить. При данном психологически верном подходе воспитания у него не возникает глубокого чувства вины (виноват—исправлю). Чувство вины проходит после устранения ошибки. Но если родитель воспринимает вину как подтверждение «плохости», то формируются установка, что нужно угождать, подстраиваться под других, быть «хорошим».

Чувство вины—это эмоциональное осуждение себя за что-то.

В зависимости от степени интенсивности это чувство может доставлять человеку мимолетные неудобства или сделать жизнь невыносимой, проявляясь, например, в виде бесконечных самоупреков.

Чувство вины формируется родителями у ребенка, начиная с 3-5 летнего возраста



**Если Вам нужна помощь—
свяжитесь с нами**

Алтайский краевой центр психолого-педагогической и медико-социальной помощи
г. Барнаул, ул. Ленина, 54 «А»
Тел. 8 3852 50 23 54



Как формируется чувство вины в детстве и что с этим делать?



Чувство вины формируется родителями

- ♦ Вербально (словесно) прямым обвинением: «Ты плохой мальчик, если не хочешь чистить зубки», «Бестолочь!», «Неряха!», «Непутевый!»
- ♦ Передачей ответственности за свои чувства: «Тырываешь мне сердце!», «Ты меня в могилу сведешь!», «Хорошие дети родителей не расстраивают!»
- ♦ Через сравнения и оценку: родители изо всех сил стараются, чтобы их ребенок был самым умным / самым красивым и т.д. Ребенок из любви к родителю старается соответствовать «идеальному образу».

Хроническая вина может стать основанием для развития депрессии, неуверенности в себе, психосоматических заболеваний, алкоголизма

Признаки воспитанного чувства вины у детей

- ♦ Ночные страхи и кошмары;
- ♦ Ребенок часто падает и ударяется при вас. Частый бытовой травматизм у взрослых говорит о том же. Мы бессознательно так наказываем себя за что-то;
- ♦ Скванность в игре или чрезмерная реакция на проигрыш;
- ♦ Гиперчувствительность к упрекам (заливается слезами или агрессивно отвечает);
- ♦ Бурное раскаяние и самокритика из-за пустячного промаха или замыкание в себе;
- ♦ Перфекционизм;
- ♦ Нерешительность, испуганный вид и ступор, возникающий всякий раз, когда ребенок что-то роняет или разбивает;
- ♦ Невинный детский вопрос «Мамочка, ты меня любишь?» должен насторожить родителей: **возможно, что у ребенка есть ощущение, что он виноват в том, что он родился, что он существует.**

Как убрать чувство вины у ребенка?

- ♦ Сообщения не должны содержать оценки самого ребенка «Ты плохой!», «Ты неряшливый!»). **Оценивайте не ребенка, а его поступки** («Не самый лучший поступок. Ты можешь выглядеть лучше»).
- ♦ Отделяйте свои чувства от действий ребенка. Не «Ты позоришь меня!», а «Я чувствую себя некомфортно, появляется чувство неловкости».
- ♦ Не анализируйте проступки ребенка при свидетелях. Иначе формируется чувство стыда, а не ответственность.
- ♦ Не приучайте формально просить прощения, а направляйте мысль ребенка в русло «Как теперь исправить ситуацию?». **Акцентируйте внимание** не на ошибках, а **на возможностях их исправить.**
- ♦ **Давайте возможность проявлять ребенку чувства.** Важно объяснять ребенку, что каждый человек делает ошибки, нужно осознавать свои чувства и выражать их словами.
- ♦ Учите личным примером. **Избавьтесь от своего чувства вины.** Исправляйте свои ошибки и будьте ответственными.
- ♦ **Обучите ребенка прощать себя и других за ошибки.**

