

Консультация для родителей

«Как семья навязывает чувство стыда»

Материал подготовила педагог - психолог
МБДОУ МО г. Краснодар «Центр - детский сад № 8»
Буглак Людмила Григорьевна

«Я недостаточно хорош», «я недостойн чего-либо», «такого, как я, нельзя любить» - эти мысли преследуют многих взрослых людей, мешая им реализовывать потенциал и быть счастливыми. Чувство стыда возникает у ребенка к 3-летнему возрасту, но только при условии, если родители или другие окружающие ребенка взрослые ведут себя с ним определенным образом. Психотерапевт, кандидат медицинских наук Елена Боярская рассказала о 10 моделях поведения взрослых, заставляющих ребенка испытывать стыд.

«Ты недостаточно хорош» Послание о неполноценности – это сигнал (словесный или невербальный), который родитель посылает ребенку, говоря ему - «ты недостаточно хорош для нас», «если ты будешь таким, я не буду тебя любить».

Одним из наиболее частых источников подобного поведения являются дисфункциональные семьи, где родители страдают алкогольной или наркотической зависимостью. Хотя это касается и семей внешне благополучных.

Выделяют 4 основные формы послания о неполноценности

- ✓ *«Ты нехороший»* - такое высказывание ребенок воспринимает так, будто он изначально имеет непоправимый дефект, отчуждающий от него людей.
- ✓ *«Ты не наш»* - подобные фразы отдаляют ребенка от семьи, и он со временем перестает общаться с родными, держит в тайне от них подробности своей жизни.
- ✓ *«Тебя невозможно любить»* - слыша такое, ребенок думает, что причина в нём. Он ищет причину, но не находит её и начинает верить, что никто не полюбит его.
- ✓ *«Ты недостаточно хорош»* - высказывания, подобные этому, для ребенка означают, что родитель разочарован в нем, что необходимо постоянно стараться стать лучше, дабы заслужить любовь. Однако заслужить любовь невозможно, и проблема не в ребенке, а в отношении родителя к нему. Поговорим об этом.

«Заслужи нашу любовь» Некоторые родители ожидают, что ребенок всегда будет приносить домой отличные оценки, лучшие результаты. Они полагают, что таким образом обеспечат ребенку лучшее будущее – блестящее образование, престижную работу... Но на практике оказывается, что ребенок не чувствует любви от родителей и отчуждается от них, прекращает говорить о том, что его волнует.

«Если моя ценность как человека определяется тем, учусь ли я успешно, разве я смогу общаться об этом даже с близкими людьми? Мне все время будет казаться, что я что-то не доделал, не сделал хорошо.»

Проблема родительского перфекционизма тесно переплетена с такими явлениями, как преобладание ценности семьи над ценностью личности ребенка, отсутствие неформального внимания и родительское пренебрежение. Давайте рассмотрим их по порядку.

«Ты нужен, только если вписываешься в рамки нашей «идеальной» семьи»

Существует такое понятие, как «семейная маска» - это представление об «идеальной» семье, которому члены семьи пытаются соответствовать. В том числе, родители ограничивают свободу действий ребенка, обозначая для него границы их «идеальной» семьи.

Если ребенок совершил некий проступок, то его отчитают с указанием на то, что он позорит семью, что с таким поведением он не может принадлежать к их семье. Даже если проступок был пустячным, ребенку дают понять: «Ты нужен нам, только если вписываешься в рамки нашей «идеальной» семьи».

Имидж семьи очень тонкая вещь, особенно в дисфункциональной семье, где есть алкоголики и наркоманы. «Нельзя рассказывать о том, что папа выпивает». «Нельзя говорить о том, что у мамы проблемы с психикой, с депрессией после алкоголя». «Это будет портить наш вид хорошей семьи». Ценность ребенка всегда выше и больше - он человек - по сравнению с тем, какой вид мы создаем.

«Семейные маски» возникают из-за следующего фактора развития стыда.

Стыд родителей за самих себя

«Я накричал на ребенка, мне стыдно. Чему я смогу его научить?..»

Ребенок воспринимает родителей как пример для подражания, он копирует поведение взрослых. Если, например, мама демонстрирует свою неуверенность, все время озабочена поддержанием «маски» имиджа, не принимает похвал, то ребенок видит только пример стыда и преуменьшения собственного достоинства. Его не учат гордиться собой, его учат тому, что нужно быть скромным и бояться осуждения окружающих.

Отсутствие неформального внимания

Неформальное внимание – это разговоры с ребенком о том, что с ним происходит, чем он интересуется; при этом разговор происходит без какого-либо повода (не после родительского собрания, не за обедом или чаем, а просто так).

На групповых занятиях взрослых спрашивают: «Вы можете уделять полчаса каждый день на то, чтобы просто поговорить с ребенком?» Ответ – «нет, у меня нет даже получаса». Однако это не так, ведь мы всегда находим время на соцсети и просмотр телевизора.

Что делать родителям: проявить интерес к тому, что ребенок вырастет, - это очень важно, чтобы в будущем человек не стыдился себя, своих хобби и не отказывался от них.

Отсутствие неформального внимания тесно связано со следующим звеном развития стыда. Поговорим о нем.

Родительский игнор

Речь пойдет об отсутствии или недостатке внимания к ребенку. Оно может принимать различные формы: от редких встреч с ребенком до упомянутого отсутствия неформального общения. Когда родитель отсутствует или не проявляет интереса к ребенку, ребенок думает, что проблема в нём, что он не достоин любви и внимания, а это порождает стыд.

Чувствуя отчуждение, ребенок перестает открыто общаться с родителями, и это приводит к следующей стратегии поведения.

Скрытность и конспирация

Часто к психологу приходят родители со следующей жалобой: «Ребенок все время мне врет. Как заставить его говорить правду?»

Давайте подумаем, в каких случаях мы не хотим говорить правду?

Первый вариант – когда не знаем, будет ли наказание соизмеримо с тяжестью проступка.

Второй вариант – когда не обозначены правила, как можно сказать о том, что я сделал что-то плохое, неприемлемое, и что мне с этим теперь делать, как возместить ущерб.

Как вести себя родителям?

Если бы ребенок взял ваши наушники и сломал их, что бы вы сделали?

Можно сказать «я чувствую себя плохо, потому что ты взял мои наушники и сломал их. Не потому, что ты плохой, а потому, что наушники сломаны – из-за них я расстроилась. Но тебя я все равно люблю, ты самый лучший».

В противном случае, ребенок получает посыл «вещи ценность, я – нет».

Любой случай, когда ребенку внушают, что он хороший только тогда, когда выполняет некое условие, угрожает ему лишением любви.

Угроза лишением любви

Иногда, когда ребенок делает что-то, что не по душе родителю, тот говорит: «Если ты не сделаешь то, чего я хочу, я не буду тебя любить». Что в этот момент чувствует ребенок? Он не может быть самим собой и делать то, что хочет сам, - он должен соответствовать некому стандарту родителей, чтобы его считали хорошим и принимали:

«Я буду стыдиться каждого своего шага, я недостоин любви. Я неправильно хожу, ем, одеваюсь, думаю. Во мне задушили любое спонтанное действие»

Многие родители водят детей на занятия по развитию спонтанности и креативности. Но все проще: занятия в коллективе – это важно, но интерес не манипулировать любовью даст больше. Ребенок не будет бояться вести себя естественно и быть самостоятельным, если не стеснять его условными рамками того, что «правильно».

Как вести себя родителям:

«Я тебя люблю, даже если ты все это придумал», - тогда нет страха говорить, жить, нет стыда за то, что ты какой-то не такой.

Нарушение автономии ребёнка

Физическое, психологическое и сексуальное насилие над ребенком не просто унижает его – оно заставляет его чувствовать себя объектом, с которым можно обращаться, как вздумается взрослым. То есть, нарушается принцип автономии, независимости личности ребенка – он становится объектом.

Ребенок верит, когда его называют плохими словами, - в нем еще нет критической оценки своей личности. Если в человеке не формируют чувство собственного достоинства, то он склонен чувствовать себя недостойным любви и уважения. Поэтому любое насилие наносит большую травму ребенку, которая затем, во взрослом возрасте, проявляется в виде стыда и установки: *«Я плохой – меня нельзя любить»*.

Насилие над ребенком недопустимо.

Кто такой «хороший человек»?

Когда мы отчитываем ребенка за то, что он сделал что-то плохое, мы даем ему сигнал – «ты плохой, хорошие люди так не делают». Таким образом, мы формируем в человеке некий образ «хорошего человека». Но мы ориентируем ребенка на внешнюю оценку – не он сам решает, что то, что он делает плохо, потому что на это есть причины, а мы говорим, что он поступает неправильно.

На деле, мы формируем в ребенке ощущение, что он в корне неправильный человек, и это вызывает у него стыд. Он не научится не разбивать окна благодаря тому, что мы скажем ему: «Ты плохой», - оценивать свои поступки человек учится, видя негативный эффект от содеянного и получая опыт.

На самом деле, ребенок не будет повторять плохой поступок, если это стало его опытом, опытом, который неприятен.

Во-первых, ребенок должен понять, почему то, что он сделал, реально плохо. Например, из-за того, что он разбил окно, кто-то поранился осколками.

Во-вторых, наказание должно быть соизмеримо с проступком. Если ребенок разбил окно, нельзя лишить его любви или назвать уничижительным прозвищем.

Взрослые формируют в детях стыд, указывая им на то, что естественное поведение ребенка неприемлемо, что его нужно скрывать и бояться быть тем, кем он является. Стыд тяготит человека всю жизнь, не позволяя ему заниматься любимым делом и чувствовать себя свободным и самостоятельным. Стыд принижает значение личности человека.

Каждый ребенок – это уникальная личность, его нужно уважать и давать ему ощущение уверенности. Старайтесь следовать правилам, перечисленным психотерапевтом, чтобы ваш ребенок вырос с осознанием достоинства собственной личности.

Если вы узнали себя в приведенных примерах и хотите избавиться от чувства стыда, запишитесь на прием к специалисту.