

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 5 «Морячок» г. Геленджик

Дегтева Наталья Алексеевна
Педагог-психолог

Аннотация: в статье автор затрагивает тему влияния родительского воспитания на формирование чувства вины. Дано определение понятию «чувство вины». Рассмотрены типы вины. Охарактеризованы факторы, влияющие на формирование чувства вины. Указаны рекомендации по преодолению необоснованного чувства вины.

Ключевые слова: чувство вины, родители, дети, необоснованная вина, обоснованная вина, детство, стыд, инфантилизм, «хроническая» вина, абьюзер.

Статья написана на основе практических наблюдений.

*Остерегайтесь тех, кто хочет вменить вам чувство вины, ибо они жаждут
власти над вами.
Конфуций*

Формирование чувства вины в семье.

Как часто будущие родители задаются вопросом о том, как правильно воспитать своего ребёнка? Воспитать так, чтобы он добился всего в этой жизни, как в материальном плане, так и в духовном. И это действительно стоящий вопрос, ведь все мы желаем счастья нашим детям. А ответ один, и он очень простой: «Не нужно воспитывать своего ребёнка, воспитывай себя, а детям покажи достойный пример!» Дети очень восприимчивы, и с легкостью перенимают готовую модель поведения своих родителей.

Сегодня мы с вами поговорим о том, как это чувство отражается на жизни вашего чада.

Чувство вины – это переживание человека по поводу совершенного им поступка, которое имеет негативный окрас.

Чувство вины можно разделить на два типа:

1. обоснованное (заключается в осознании ответственности за свои действия, которые причинили людям дискомфорт).

2. Необоснованное (самобичевание личности). Упреки, самообвинение, причинение себе вреда, путем духовного разложения. Обычно к этому типу склонны невротики. Основная цель жизни этой категории людей - причинение вреда себе и угождение своему партнеру. То есть, на первый план выступают желания собеседника, а свои истинные потребности не учитываются.

Необоснованное чувство вины оно же «хроническое» или «навязанное» многие путает с понятием «альтруизм». Стоит понимать, что альтруизм-это бескорыстная помощь и забота о людях. То есть, когда человек совершает какой-то поступок, причиняя себе некий дискомфорт, во благо других, но при этом испытывает чувство удовлетворенности и эйфории. Это и есть альтруизм. А «хроническое» чувство вины включает в себя причинение вреда себе, во благо других с такими чувствами как: ненависть, обида, подавленность, разочарование, опустошенность и т.д.

Откуда возникает чувство вины?

Данное чувство формируется под воздействием социума, который нас окружает. В детстве – это родители, именно они дают нам понять «что такое хорошо, а что такое плохо...?». Словно вода точит камень, социум выращивает это чувство в нас, используя те морально-нравственные нормы, которые вырабатывались столетиями.



Как родители неосознанно развивают чувство вины у своего ребёнка?

Обычно, это чувство возникает у детей с низкой самооценкой. Уровень нашей самооценки напрямую зависит от любви и принятия наших родителей, и от тех фраз и правил поведения, которым они нас учат.

Острее ножа бывает слово...

1. «А что скажут люди?». Эта привычная фраза, так часто служит барьером для достижения наших целей. Она заставляет неосознанно испытывать чувства вины и стыда перед всем миром. Вселяет неуверенность в наше сознание и заставляет ожидать одобрения обществом. Стоит понимать, что для всех хорошим не будешь и все индивидуальны... Поэтому я считаю, что нужно искоренить эту фразу из человеческого лексикона.

2. «Мы жизнь прожили и знаем, что для тебя лучше». Следующая ошибка родителей в том, что они привыкли чрезмерное контролировать своих детей и принимать решения за них, тем самым, вырабатывая у ребёнка инфантилизм и блокируя истинные желания и цели своего малыша. Это может быть: выбор школы, класса с определённым уклоном, вуза или даже стиля одежды, интересов ребёнка (он хотел ходить на танцы, а его отдали в школу полиции, потому что папа военный и знает, что для него лучше). И вот ребёнок соглашается с родителями, исполняя их нереализованные мечты, испытывая чувство вины перед родителями и ненавидя, навязанную родителями, профессию. Отсюда вытекает полное отсутствие интереса и мотивации по отношению к обучению, и неприязнь к своим родителям.

3. «Ты неблагодарный, мы для тебя стараемся...». Является причиной того, что ребёнок, не прислушиваясь к родителям, выбирает себе жизненный путь, опираясь на свои желания. Либо заставляет полностью абстрагироваться от мира и жить по указаниям, потеряв свою идентичность. Эта фраза подталкивает ребёнка к мысли о том, что он не нужен, он не любим, он нежеланный, он сплошное разочарование...

«Хроническая» вина у взрослых.

Она появляется, если тебя на протяжении долгого времени не одобряет социум (открою маленький секрет: люди всегда будут это делать, им просто необходимо



быть чем-то недовольными). Социум словесно демонстрирует своё недовольство (указывает на то, что ты не так одет; не так говоришь, не такой тип фигуры; не правильно ведёшь себя; не правильно массируешь и т.п.). Люди сейчас настолько жестоки, что иногда не ограничиваются одними словами и переходят к физическому насилию, дабы доказать ущербность того, кто «не такой как все». Кто будет видеть в таком человеке «изгоя», а кто-то решит, что он «уникальный», все зависит от того что нас наполняет.

2. Муж-тиран или партнёр – абьюзер. Девочек приучают с детства, что жена должна быть покладистой, терпеливой, уважать своего мужчину и даже угождать ему, делая акцент на том, что желания мужчины должны стоять на первом месте. И вот девушка благополучно выходит замуж, наполненная данными установками. Что происходит дальше? В браке и вне брака, у всех бывают ссоры. Ссора-это недопонимание, которое решается простым путём: просто сядьте и поговорите о том, что вас не устраивает. Но нет же, мы хотим драмы! Новоиспеченная жена закрывает глаза на проступки своего мужчины, не говорит о том, что ей не нравится, терпит и продолжает жить, страдая хроническими ангинами (наша психосоматика). Мужчина же это воспринимает как, если мне не сделали замечание, значит, я все делаю правильно. Он продолжает вести себя подобным образом, усиливая ненависть к своей избраннице. Мужчина, хотя нет, я называю таких людей «личностью мужского пола» начинает девушку оскорблять; винить в том, что она ему испортила жизнь; говорит, что она – «никчёмность», должна быть благодарна ему, за то, что он терпит такую «дуру, никому не нужную», с кучей недостатков. И вот, когда женщина слышит подобные высказывания в свой адрес постоянно, она начинает думать, что муж во всем прав и я действительно «никчёмность». Она обвиняет себя во всем, потому что ей это внушили. А вина ее заключается лишь в том, что во время не ушла из «токсичных» отношений.

Сегодня мы с вами разбирали тему «Как формируется чувство вины у ребёнка?». Также мы узнали, откуда приобретают «хроническую» вину взрослые. Думаю, это не было лишним. Хотелось бы знать, как часто вы испытываете данное чувство?

Вина, как огромная черная птица, сидит на плечах у многих из нас. Она связывает нас с прошлым, и поэтому мешает нам ясно видеть настоящее и будущее и даже разрушает его.

Джеймс Холлис

Как избавиться от необоснованного чувства вины?

1. принимайте себя такими, какие вы есть
2. реально оценивайте ситуацию, в которой вас хотят сделать виноватым
3. перестаньте относиться к себе жестоко
4. если вы видите, что вами пытаются манипулировать, ни в коем случае не оправдывайтесь перед манипулятором
5. перестаньте брать на себя чужую ответственность и пытаться всё и вся контролировать
6. прощайте себе неудачи и ошибки
7. отпустите ситуацию



Литература

1. Алимов, А. А. Критерии способности личности к переживанию вины и стыда / А. А. Алимов // Наука вчера, сегодня, завтра: материалы VI Международной научно-практической конференции, 13 ноября 2013 г., №6(6). -Новосибирск: СибАК, 2013. - С. 37-41.
2. Гергилов, Р. Е. Культурные детерминанты стыда / Р. Е. Гергилов // Обсерватория культуры. - 2014. - № 3. - С. 107-114.
3. Зазульская, А. А. Вина и стыд как регуляторы социального поведения / А. А. Зазульская // Наука вчера, сегодня, завтра: материалы VI Международной научно-практической конференции, 13 ноября 2013 г., №6(6). - Новосибирск: СибАК, 2013. - С. 52-57.