**Как снизить чувство вины у ребенка**

**Вина**

Вина - отраженный гнев (или негодование), оборачивающийся в большей степени против себя, чем направленный на объект гнева. Если гнев выражается непосредственно, чувство вины исчезает или связывается для ребенка с тем, что он рассердился, в зависимости от реакции родителей.

Обида сопутствует любому чувству вины. Если ребенок не может выразить гнев и испытывает чувство вины, он обижается на взрослого (или, возможно, на другого ребенка), который связан с этим неприятным чувством.

Наряду с чувством обиды обычно имеет место неявное требование. Ребенок может чувствовать обиду на родителей за то, что они ругают его, в то время, как требование, адресованное родителям, может заключаться в том, чтобы они терпимее отнеслись к тому, что ребенок совершил.

Ребенок также пребывает в состоянии замешательства по поводу того, кто виноват в подавляющей его ситуации (например, разлитое молоко), и он готов принять на себя вину, если его постоянно бранят за то, что он считает непреднамеренным. Он сам себя порицает и чувствует, что он "плохой". Таким образом, гнев, вина, чувство обиды и самоупреки становятся диффузными и смешиваются для ребенка с образом его Я.

Чтобы уменьшить ощущение вины, ребенок, который чувствует себя очень виноватым, пытается делать все, чего, как ему кажется, ожидают от него другие, но в то же время постоянно чувствует себя обиженным. Он теряется и испытывает неуверенность по поводу того, чего именно от него ожидают, но он, несомненно, уверен, что гнев и ярость нужно затаить. Он упорно пытается всем угождать и соглашаться со всеми. Он перестает дифференцировать свою жизнь и жизнь других людей, утрачивает чувство своего Я и собственной целостности.

Ребенок, у которого образовался стереотип избегания чувства вины путем постоянных попыток не сделать ничего неправильного, нуждается в помощи, чтобы отделить себя от других людей, связанных с его жизнью. Ему нужно понять, кто он, каковы его потребности, чего он хочет. Ему нужно научиться вербализировать свои желания, мнения, мысли, осуществлять четкий выбор и принимать на себя ответственность за свой выбор.

Такой ребенок нуждается в приобретении опыта выражения своего гнева, обиды и требований. Чем более откровенно ребенок сможет выразить свой гнев, тем меньше чувство вины, которое ослабляет и сковывает его.

**Чувство вины в семье**

* Как снять с ребенка «ответственность» за конфликты родителей?
* Как освободить ребенка от чувства вины за нелюбовь к кому-то из родных?
* Как не впасть в зависимость от этого чувства, которое неизбежно сопровождает взрослых при проблемах в семье?

**Когда в семье возникают какие-то проблемы, то ребенок, не понимая, что происходит, начинает чувствовать, что именно он в чем-то виноват.**

Чувство вины – сложная тема, потому что отношения в семье – это очень близкие отношения. И, как ни парадоксально, в близких отношениях всегда присутствует чувство вины, причем, оно бьет в обе стороны. Редкий родитель не чувствует, во всяком случае, периодически, что он плохой. А у детей, по крайней мере, у дошкольников, есть такая особенность – брать на себя вину за то, что происходит у взрослых. Масштаб этой особенности далеко не все оценивают верно.

**Именно у дошкольников?**

У дошкольников. У старших детей немножко другие особенности. А дошкольник часто винит себя в том, что происходит в мире, в семье, в первую очередь. Мышление у него психолого-анимистическое, – это когда ребенок думает, что его мысли материальны, что его плохие мысли могут принести вред. Это схоже с христианским мировоззрением.

А поскольку в семье отношения близкие, то в близких отношениях мы не можем иногда друг на друга не сердиться, не гневаться. Как сила трения – детали трутся друг о друга. И поскольку эти чувства есть, то ребенок чувствует себя виноватым. Чувство вины такого типа нужно по возможности уменьшать.

Ребенок нуждается в понимании, что защищен хорошими безопасными отношениями двух самых близких людей – родителей. И если, например, родители ссорятся при ребенке, то для него это угроза – распадается его мир, он думает, что виноват, потому что если бы он вел себя лучше, то папе с мамой не пришлось бы ссориться. Или, если бы он был достаточно хорошим ребенком, этого бы не произошло. А ведь это не его вина – любой взрослый это понимает. И в подобных ситуациях очень важно ребенку потом сказать, что он ни при чем, что это взрослые разборки.

**А как можно определить, что ребенок испытывает чувство вины?**

По вопросам, по изменению выражения глаз, по более робкому поведению. Все дети разные, тут нет единого шаблона.

Обязательно нужно проговорить ребенку: «Взрослые могут ссориться, громко разговаривать, в этом нет ничего страшного, так бывает». Если, действительно, ничего страшного.

**А если…**

А если ситуация такая, что отношения родителей испортились всерьез, то заниматься ребенком необходимо особенно внимательно. При распаде семьи, при серьезных взрослых конфликтах редкий ребенок не берет на себя ответственность за все происходящее. Но эта ответственность не его.

А что касается конфликтов родители-ребенок, ребенок-ребенок, если есть братья-сестры, ребенок и другие детки, то тут чувство вины не такое опасное. Но и давить на него я бы не рекомендовала, потому что при чувствах, что кругом виноват, виноват тотально, виноват всегда, у ребенка мало шансов исправиться. И нет желания: «Что я буду стараться, если я все равно виноват». Поэтому важно донести до него понимание: «Ты не плохой, ты плохо сделал. Может, ты и виноват, но ты сделал не специально. Конечно, ты будешь стараться не делать такого в другой раз».

Тут не нужны обещания, клятвы, а нужно старание. Чувство вины может ребенка придавить. Есть дети, особо озабоченные, впечатленные виной и они готовы на все, чтобы доказать, что они не виноваты. У таких детей на чувство вины давить вообще не стоит. Как только они чувствуют, что вопрос стоит о вине или не вине, у них отключается способность понимания. Для них это эдакая болевая точка. Не все дети такие – у кого-то с этим спокойнее, у кого-то сложнее.

Вообще, мне кажется, что чувство вины – плохой подсказчик. Его надо оставить для каких-то экстремальных случаев, из ряда вон выходящих ситуаций, для серьезных проступков.

Например, ребенку сказали убраться в комнате, а он не убрался, – это рядовая ситуация. С этим сталкивается любой родитель. Естественно, этого нельзя так оставлять, с этим надо бороться. Но педалировать чувство вины я бы тут не рекомендовала, а нужно что-то другое сделать – поощрение, например.

**Если кажется, что ребенок вроде как провинился, вроде как виноват, но категорически не хочет говорить, отмалчивается. Вообще, закрытость на обсуждение каких-то тем – это сигнал для беспокойства?**

Все зависит от возраста ребенка. Обычно до начала подросткового возраста ребенок не способен к прямому объяснению, разъяснению словами чего-либо. Тут нужно уметь вывести его на разговор, понять, что происходит у него внутри. Он не может разговаривать так, как, например, подружка с мамой в откровенной беседе или как мы говорим на исповеди: «У меня то-то, то-то и то-то». Ребенок так не мыслит, у него не развито самосознание, у него чувства всплывают ассоциативно. Он не может так – раз и начнет рассказывать. Если вы придумаете с ним историю, похожую на жизнь, с близким ему сюжетом и героем, тогда по цепочке ассоциаций может выскочить перекликающееся переживание. Если ребенок маленький, то ситуацию с ним можно проиграть на куклах или нарисовать. Когда переживание у него возникнет на опыте сейчас, здесь и теперь, тогда он скажет: «А у меня была похожая ситуация, у меня такая вот история…»

А напрямую извлечь… Приходит, например, ребенок из сада или из школы, родители спрашивают: «Ну, как там у тебя дела?» – «Нормально!»

Это не значит, что такой ответ – отказ от разговора, это просто неадекватная форма запроса. Так что нужно уметь задать вопрос. Да и дети есть очень закрытие, которые не любят делиться переживаниями.

Очень часто отношения с родителями портятся, если ребенок пару раз попробовал рассказать (пару десятков раз, пару раз – слишком жестко), а его одернули, заткнули, не услышали, не дай Бог, высмеяли, – это может привести к тому, что ребенок не будет больше пытаться откровенничать. Я уже не говорю про подростков, они вообще все без кожи, с ними нужно быть особенно аккуратными.

**Чувство вины у ребенка может возникнуть и в случае, если ему не нравится кто-то из родных, а ведь родители обычно требуют, чтобы он всех близких любил.**

Этот подход: «Ты должен любить, ты не имеешь права не любить», – очень сильно много чего портит и может вызвать чувство вины. Это неправильный подход. Чувства амбивалентны, в них присутствует две стороны и надо легализовать вторую часть. «Да, я знаю, что тебе сложно с этими гостями; я знаю, что бабушка бывает слишком строгой и тебе с ней непросто; и у меня было тоже так-то и так-то с моей бабушкой. Но ты все-таки постарайся быть великодушным».

Чтобы чувство вины не возникало, нужно легализовать вторую часть отношений. И тогда первая, положительная, выйдет на свет. А если внушать: «Ты должен любить своего брата! К нам приезжает двоюродная тетя, и ты должен сидеть у нее на коленках с удовольствием…» Ни к каким хорошим отношениям это не приведет.

Повторяю, близкие отношения амбивалентны. В близких отношениях всегда есть элемент отторжения – родственных, супружеских, братско-сестринских, дружеских. Всегда есть и любовь и ненависть. То одно, то другое, две стороны одной медали. Конечно, любви больше и мы на уровне наших намерений, конечно, любим. Но отторжение есть и если его отрицать, то будет чувство вины. Человеку нужно признавать: «Мне бывает сложно, бывает, что я ненавижу, например, свою сестру. Но я умею с этим справляться».

**Если хочешь подавить в себе негативные чувства, как можно от них избавиться? Как сберечь отношения с близкими людьми, если мы гневаемся, сердимся?**

Да, именно на близких людей сердимся. Нужно уметь с этим гневом что-то сделать, как-то совладать и ребенка этому учить необходимо. А отрицать наличие этого гнева – это непродуктивно.

Тут зависит от возраста, от темперамента, от ситуации, но должны быть личные стратегии совладания с этими отрицательными чувствами. Но для того, чтобы уметь совладать, надо сначала признать, что это есть. «Я не всегда бабушку только люблю. Иногда я на нее очень сержусь. Но я не чувствую себя плохим, а умею свой гнев усмирить».

Верующие могут остановить гнев молитвой. Способ для неверующих, например, – пойти побить подушку. В Японии лупят статую начальника в специально отведенной для этого комнате, где можно свои чувства отыграть. Многие - не сторонники таких методов для взрослых людей. Но это не хуже, чем отрицать наличие самого гнева. Люди с таким гневом борются годами и постепенно вырабатывают навык.

**Формирование представлений о будущей семье идет из своего опыта. Но что делать, как сформировать у детей модель нормальной семьи, если семья распалась?**

Ребенок всегда либо защищен, либо не защищен отношением взрослого к ситуации в семье. Мне кажется, очень важно в какой-то момент обсудить с ребенком: «Это не тот сюжет, о котором мы мечтали. Да, получилось так. И мы не можем никого осуждать». Это не даст сценарию повториться. Это должно быть довольно спокойно, без слез, без рыданий, без кома в горле. Должно быть простроенное собственное отношение к той ситуации, которая сложилась. Но не говорить, что это есть идеал, это есть моя мечта. «Да, думали по-другому, а получилось так. Да, это не худший вариант».

Нужно проговорить ребенку квинтэссенцию своего жизненного опыта: «Тебе я такого не пожелаю». Без осуждения и без горечи. «Да, у меня ситуация такая и я с ней справляюсь». Ребенок считывает отношения родителей, близких взрослых. Причем они могут не формулировать мысли, а он знает довольно тонкие нюансы. Поэтому, желая сформировать отношение ребенка к семье, нужно взрослым сформировать свое.

**Да, родителям нужно сначала успокоиться. Но проблемы могут тянуться годами и успокоиться не получается. Бывает сложно искренне, до конца принять перемены в жизни. И опять же это пресловутое чувство вины. Получается, что взрослые не справляются с собой и автоматически перекладывают проблемы на детей.**

Тут все же лучше бы справляться теми способами, которые есть у человека в арсенале: у верующих людей есть огромные возможности, можно обратиться к психологам.

Если отношения родителей раскурочены, ребенок тоже будет в хаотическом состоянии. Очень часто в таких случаях дети имеют симптомы нарушения либо развития, либо поведения. Взрослым в такой ситуации нужно … успокоиться (злое слово). Принять, что это случилось так и именно с ними.

Такая вот неоднозначная непростая ситуация. И тогда это принятие передастся ребенку. Конечно, сам он выработает свои средства защиты, но не сразу, да и они могут быть неадекватные. Нужно разрешить ребенку задавать вопросы. Очень часто тема эмоционально непроста и взрослые блокируют ее обсуждение. Ребенок пару раз задаст вопрос, увидит неоднозначную реакцию, когда мама замыкается, закрывается на вопросы о папе. Все, он не будет больше спрашивать, а вопросы изнутри будут его разрушать. Эти эмоционально заблокированные темы – не на пользу.

Если взрослый не может говорить спокойно, нужно сказать, что мне сейчас сложно говорить об этом, когда буду готов, я тебе скажу и ты меня спросишь. Такой таймаут может быть довольно длительный и действует хорошо. Дети сами знают, что, например, конфету стащили и сейчас не хотят об этом говорить.

**Сейчас многие родители, чувствуя вину за нехватку времени на детей, отдариваются игрушками, развлечениями.**

Подмену любви подарками хорошо бы жестко контролировать. Потому что потом, во взрослом возрасте ребенок может построить такие отношения, где настоящие чувства будут подменяться.

**Уже в своих отношениях с другими людьми?**

Да. Это простроится как привычная модель. Должно быть хоть небольшое время качественного общения. По возможности. Это может быть несколько минут в день. Дети – благодарные существа, им много не надо. И, конечно, необходимо базовое знание, что мама и папа любят, даже если они пропадают на работе. Ребенок должен знать достаточно рано, ради кого родители работают. Но по возможности надо выделять время для общения, ведь дети быстро растут, а работа никогда не кончается. И то время, когда дети в родителях нуждаются, не такое длинное. Оно быстро проходит.