Работа с эмоциональной сферой подростков.

Вина. Восстановление эмоциональной стабильности.

Эмоциональные переживания в подростковом возрасте характеризуются напряженностью, беспокойством, раздражительностью, возбудимостью. Внутренние противоречия проявляются в неустойчивости, изменчивости эмоциональной сферы ребенка.

«Как тебе не стыдно?!» — эту фразу родители искренне считают воспитательной. Однако она формирует у ребенка чувство вины, что впоследствии сказывается на отношениях между ним и родителями. Еще хуже, когда родители применяют унижение детей, называя их обидными словами: бестолочь, непутевый, неряха.

ЧЕМ ОПАСНО ЧУВСТВО ВИНЫ

Казалось бы, ребенок чувствует вину, раскаивается — значит, осознал, цель достигнута. Осталось закрепить несколько раз при необходимости, и он навсегда запомнит, как поступать не нужно. Но не все так просто, как кажется. Ведь что такое чувство вины? Это неприятное чувство, вызванное проступком человека, который, как ему кажется, стал причиной негативных последствий для другого человека. Это взрослые усматривают взаимосвязь между «стало стыдно», «осознал» и «исправился». Малыш или подросток воспринимают все иначе.

Стоит сказать, что вызываемое родителями в ребенке чувство вины к самой вине не всегда имеет отношение. Например, играя с друзьями, малыш испачкал одежду. Его стыдят: «Замараха, как тебе не стыдно?». Но что, скажите, постыдного он сделал? Разве родители, отправляя его на улицу, не знали, что там не стерильная чистота? Разве не предполагали, что он не будет тихо сидеть на лавочке, а, бегая с детьми, возможно, не раз упадет? Вменяя в вину крохе совершенно естественные вещи, взрослые на самом деле им просто манипулируем. В надежде, что у него сформируется неприятное чувство в связке «испачкался — виноват», в результате он станет доставлять меньше хлопот.

Психология ребенка такова, что он нуждается в тесной связи с родителями. При появлении чувства вины связь нарушается, приходит страх: я плохой, вдруг меня разлюбят? Малыш может самостоятельно решить, что не достоин родительской любви. Особенно если родители говорят: «Не будешь слушаться — разлюблю» или «я не люблю непослушных детей». Если родители злоупотребляют этим приемом, тревога укореняется в сознании, ведет к развитию неуверенности, комплексов, а то и более тяжелых последствий.

Такие дети могут неосознанно стремиться к наказанию, специально начинают вести себя плохо, чтобы быть наказанными. Могут умышленно наносить себе травмы, покорно сносить обиды, оскорбления, попадать в зависимое положение от ровесников.

Подростки, попавшие в зависимость от чувства вины, становятся жертвами нашумевших психологических игр типа «Синего кита», доводящих их до самоубийств. Поэтому очень важно вовремя заметить замкнутость, угрюмость взрослеющего, но не умеющего анализировать свое психологическое состояние, человека, чтобы своевременно предотвратить беду.

ФОРМИРОВАНИЕ ЧУВСТВА ВИНЫ У РЕБЕНКА

Чувство вины формируется в детстве, в возрасте трех — пяти лет. Самообвинения защищают ребенка от осознания, что он не всемогущ: «вообще-то я все могу, просто в этот раз не получилось, и это моя вина, что родители опять поссорились. Ну ничего, в следующий раз я буду стараться лучше, и они не поругаются». Если родители не манипулируют угрызениями совести в воспитании, а наоборот, поддерживают ребенка, то он постепенно принимает факт, что не всемогущ. Если же родители практикуют обвинения и упреки в стиле «если ты не извинишься, я не буду с тобой разговаривать», «ты специально залез в эту лужу, теперь мне придется все стирать», «ты так орешь, что у меня разболелась голова», «как тебе не стыдно, ты разбил мою любимую чашку», то чувство вины прочно поселяется в подсознании ребенка.

РОДИТЕЛЬСКИЕ МАНИПУЛЯЦИИ

К сожалению, многие родители сами не очень взрослые люди — их поведение становится причиной возникновения чувства вины. Они перекладывают на трехлетнего ребенка ответственность за разбитую чашку, вместо того, чтобы убрать повыше хрупкие вещи и стекло. Приписывают ребенку чувства, которые тот не способен испытывать — например, специально залезть в лужу, чтобы причинить родителю неудобства со стиркой. Заставляют ребенка признать несуществующую вину. Чувство вины превращается в наказание для ребенка. Ребенок послушно подчиняется неосознанным манипуляциям родителей и берет на себя ошибки, которые не совершал. Его личные границы размываются — он принимает ответственность за чувства и эмоции родителей, которые ему неподвластны.

КАК УБРАТЬ ЧУВСТВО ВИНЫ У РЕБЕНКА

Избавить ребенка от чувства вины — посильная задача для родителей. Для этого нужно заменить классическую связку «вина — наказание» на «поступок — последствие». Во взрослой жизни, к которой мы готовим детей, нет места наказаниям, но есть правила и последствия за их несоблюдения. Задача взрослого — научить ребенка этим правилам. Показать, как они работают. Например, подрался с другом на детской площадке — что ж, друг разрыдался и родители увели его домой. Ребенок остался один и теперь ему не с кем играть. Это — последствия нежелательного поведения вместо того, чтобы раскричаться «как тебе не стыдно, обижать друзей». Эмоциональный шантаж из серии «убери за собой тарелку, сделай мамочке приятно» заставляет ребенка чувствовать себя виноватым — если он не уберет тарелку, мама расстроится. Ребенок считывает этот подтекст. Нужно забыть о паттернах из серии «хорошие мальчики так не делают» или «ты же принцесса, а принцессы так себя не ведут», чтобы ребенок не воспринимал себя в контексте «хороший — плохой». Осознанное воспитание требует много сил, но награда — счастливый ребенок, которому нечего сказать своему будущему психотерапевту про угрызения совести.

ЧУВСТВО ВИНЫ У РЕБЕНКА И ЕГО ПОСЛЕДСТВИЯ

Детей, чьи родители преуспели в воспитании чувством вины, видно сразу — при малейшем проступке они заливаются слезами, «мамочка, прости, я больше не буду». Их

поведение деструктивно — они привлекают к себе негативное внимание, «ах, родители считают меня плохим, значит, буду исполнять». Или они обвиняют всех вокруг в неудачах, «оно само упало, это не я». Позиция жертвы обстоятельств, страх ответственности, страх действий, боязнь инициативы, постоянное ощущение себя виноватым — все это можно встретить как у подростков, так и у взрослых людей как последствия манипулятивного воспитания. Люди, которых растили через вину, чувствуют себя виноватыми всегда: в семье, на работе, в общении с друзьями. Муж чувствует себя виноватым в неуспешности, жена каждый вечер приговаривает в подушку «я плохая мать». Мы боимся отказывать друзьям и коллегам, чтобы не переживать из-за отказа. Страшимся сказать «НЕТ». Самообвинения грызут изнутри и получается маленькая дыра под сердцем. Или большая, у кого как.

КАК ОСВОБОДИТЬСЯ ОТ ПОСТОЯННОГО ОЩУЩЕНИЯ ВИНЫ

Первый и главный шаг, чтобы не чувствовать себя виноватым перед всеми — возвращение себе собственной ценности. Низкая самооценка принуждает к фиксации на том, что мы якобы сделали неправильно. Отсюда постоянный перебор неправильных действий и слов. Концентрируйтесь на своих достижениях — ведите дневник достижений, храните благодарности клиентов, сравнивайте себя только с собой в прошлом. Это очень важно — любить себя и принимать со всеми достоинствами и недостатками, чтобы не испытывать чувство вины от несоответствия идеалу.

Второе — осознавайте ситуации, в которых вы занимаетесь самообвинениями. Спросите себя, «зачем я сейчас себя обвиняю и в чем именно заключается моя вина»? Вы причинили ущерб, нарушили договоренности, разрушили что-либо? Если в результате некоего взаимодействия вы действительно причинили ущерб, то вместо неконструктивного чувства вины возьмите ответственность за действия и подумайте, как исправить ситуацию. Отрицательный опыт — это сигнал, что надо перестать так делать и что-то изменить, а не обвинять себя снова и снова.

Третье — отыщите эмоцию, которая маскируется под самообвинениями. Это может быть гнев, злость, страх. Примите эту эмоцию, проживите ее, вместо того, чтобы себя грызть. Эмоции и чувства — способ вашего контакта с собой, не бойтесь их, а изучайте с искренним любопытством. Не прячьте их за разрушающим чувством вины.

Чувство вины — результат воспитания, но это не фатально. Каждый из нас может взять жизнь в свои руки и направиться в сторону счастливой жизни.

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ РАБОТЫ С ЧУВСТВОМ ВИНЫ

1) Обнаружить источники и послания иррациональной вины (родительская семья или другие источники).

2) Связать со скрытым страхом наказания иррациональную вину.

3) Поощрять инициативу и заботу о себе, как подходящие выходы для агрессии.

4) Помощь в исследовании и развитии позитивной системы ценностей.

5) Поощрить к использованию чувства вины, как сигналу к проверке своих жизненных выборов

6) Исследовать защиты, мешающие переживать рациональную вину.

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ОТРЕАГИРОВАНИЕ ВИНЫ

Выделяют три вида вины:

1. Истинная вина обусловлена реальным нанесением физического или морального ущерба другому человеку, действительным нарушением социальных норм и правил. Носитель истинной вины принимает ответственность за нежелательные последствия своих ошибочных действий.

Если вы испытываете истинную вину, исправьте эту ситуацию, завершите неоконченное дело. Возместите нанесенный ущерб, исправьте совершенные вами ошибки, искупите свою вину.

Если вы уже не можете исправить эту ситуацию сейчас, раскайтесь и примите это как дело прошлого, которое нельзя изменить, найдите серьезные основания простить себя. Совершенный вами поступок или отказ от него уже нельзя вычеркнуть из жизни так, как будто бы их и не было вовсе. Но, раскаявшись, вы можете внутренне дистанцироваться от совершенного вами деяния, и сделать происшедшее во внешней жизни в моральном отношении как бы не имевшим места.

Раскайтесь и простите себя не в качестве самооправдания, а с тем, чтобы ответить на следующие вопросы. Что вы будете делать дальше? Как вы будете поступать в подобных ситуациях? Как можно предотвратить и исправить подобные ошибки?

Вам будет легче простить себя, если вы станете помогать кому-нибудь, кто нуждается в дружеской поддержке или заботе. Преодолеть вину вам поможет также участие в устранении общественных несправедливостей.

2. Невротическая вина вызвана воображаемыми проступками, нарушением родительских запретов, отказом от личной ответственности, страхом осуждения, скрытой враждебностью. Проявляется в преднамеренном и неискреннем самообвинении и принижении себя, за которым скрывается возмущение другими людьми, имеющими возможность делать то, чего не может делать сам субъект. Помогает оправдаться перед собой и другими, считать себя моральным и добросовестным, и тем самым получать одобрение. Носитель невротической вины болезненно и враждебно относится к любой критике и указаниям на его вину и провоцирует окружающих на заверения в его невиновности. Невротическая вина избавляет от необходимости изменяться и по-настоящему решать проблемы. Она не приводит к изменению поведения и исправлению ошибок.

Если вы испытываете невротическую вину (вы оправдываетесь и/или выглядите виноватым для того, чтобы избежать ответственности за свои поступки), вам необходимо научиться отвечать за свои решения и за их воплощение, каким бы ни был ваш выбор. Примите на себя ответственность за совершенное вами, например, таким

образом: «Да, я сделал это по своему выбору. Сожалею, что причинил вам боль. Как я могу теперь исправить это?».

Научитесь ценить себя выше, меньше ищете одобрения окружающих, в частности, родителей или замещающих их лиц. Основывайте самоуважение на своих достижениях, способностях, а не на мнении других.

Смените отношения зависимости (слияние) на отношения равенства и ответственности (контакт), т.к. вина и обида являются следствиями и симптомами слияния как противоположности личного контакта. Вина и обида используются как средство возобновления зависимости и сопротивления контакту. Вина и обида – бессознательное стремление наказать себя и партнера за нарушенное слияние, а также способ избегания ответственности и перекладывания ее на другого.

3. Экзистенциальная вина порождается недостаточной реализацией своих способностей и возможностей, неисполненным предназначением, несделанным в жизни, ограничением близких связей с людьми. Экзистенциальной вины избежать невозможно, поэтому важно ее осознавать.

Если вы испытываете экзистенциальную вину, сделайте то, что вы должны были сделать, но не сделали. Творчески реализовывайте свои возможности, в том числе способность любить кого-либо, свяжите себя близкими или ответственными отношениями.