**ПРО СТЫД, ВИНУ И ОТВЕТСТВЕННОСТЬ**
 Вина — очень деструктивное чувство. Это то, что заменяет исправление ошибок. Или то, что остается после того, как уже разобраны причины, исправлены ошибки, извлечены уроки. Может быть даже уже получено прощение, но вот сам себя человек никак не простит. Вина душит, вина давит, не дает наслаждаться жизнью. Гипертрофированное чувство вины мешает дальнейшему общению: «Мне тяжело с ним общаться, потому что я до сих пор чувствую свою вину перед ним». От чувства вины нужно избавляться. Но почему-то иногда чувство вины лелеется нами, как ценность. «Я должен чувствовать вину, потому что я нравственный человек» — заблуждается «виноватый», подменяя на вину действительно нравственное качество — ответственность.
 Возможно, что причины кроются в воспитании. Ведь один из главных рычагов, которым пользуются родители и педагоги — это прививание чувства вины. Ошибочно считается, что так воспитывается ответственность. «Это ты во всем виноват! Как тебе не стыдно! Из-за тебя!» — увы, такая форма манипулирования встречается очень часто. Особенно эффективным считается винить и стыдить перед всем классом. Или перед собравшимися родственниками — семейный совет из родителей, бабушек, дедушек. Родители, к слову сказать, не сознательно вредят психике своего ребенка. Они просто повторяют то, что сами часто слышали в своем детстве. У них нет другой модели воспитания. Они бы сами, наверное, были рады избавиться от ощущения вечной виноватости.
 Ребенок смотрит на мир глазами взрослых и до определенного возраста безоговорочно верит им. «Если мама сказала, что я плохой, значит так и есть» Если мама обвиняет, то ребенок учится чувствовать себя виноватым — вредная, надо сказать, привычка, с психологической точки зрения.
 *А что же тогда вместо вины? Чем регулировать поведение ребенка?*
 Есть понятие — нравственность, которое включает в себя ответственность. Нравственность – внутренняя оценка человеком норм своего поведения и своих поступков с точки зрения добра, ответственности за свои поступки. Ответственность (если рассматривать с этической, а не юридической точки зрения) — это осознание взаимосвязи между личными действиями и результатом, это умение регулировать свое поведение, это способность влиять на ход событий. Ответственность — это не вина, а уверенность в себе.
 Что происходит, если мы стыдим и навязываем чувство вины? Ребенок чувствует, что он нехороший, никудышный, никчемный. «А если я такой, то что с меня взять?» Парадокс: желая призвать к ответственности, на самом деле укрепляем безответственность, неуверенность в себе.
 Что делает виноватый? Корит себя. Раскаивается. Просит прощения. Зализывает раненую самооценку (или ковыряет рану еще больше – зависит от тяжести случая)
 Что делает ответственный? Исправляет ошибку.
 Нет ничего плохого в том, чтобы просить прощения. Плохо, когда этим все и ограничивается, без исправления ошибок. Еще хуже, застревание в чувстве вины и ощущение себя, как «неправильного». Это блокирует энергию, которую можно было бы направить на исправление ситуации.
 Представьте себе менеджера, допустившего ошибку в работе. Ответственный менеджер исправит её, проанализирует причину возникновения, внесет поправку в бизнес-процесс, чтобы минимизировать риск повторения ошибки. Если же менеджер уйдет в переживание чувства вины — «Как я мог! Я так всех подвел! Не могу себе этого простить!» — то это помешает здоровой концентрации внимания. В результате он не только не исправит, а еще и новых ошибок наделает. Потом ему станет стыдно за себя, и он уволится, потому что «недостоин занимать эту должность».
 Взрослые подменяют ответственность виноватостью, когда шумно обвиняя, не дают ребенку возможности исправить ошибку. Или когда заставляют ребенка просить прощения, не разобравшись в ситуации: «Ах, ты, бессовестный! Ты зачем Мишу ударил? Сейчас же проси прощения!»
 Если для родителей вполне достаточно раскаяния ребенка («Ну, прости» — отмахивается подросток), то возникает привычка снимать с себя ответственность демонстрацией эмоций раскаяния. Но во взрослой жизни виноватость никого не интересует. (Разве что таких же, «раненых виной») Во взрослой жизни важно исправить ошибку, сделать выводы и не допускать повторения ситуации, а не картинно изображать раскаяние. Вам встречались такие взрослые, которые раскаиваются, повторяют свой проступок, снова раскаиваются и так бесконечно? Эти люди вырастают из «виноватых» детей, которые так и не поняли разницу между виной и ответственностью. «О! Я бесконечно виноват перед тобой! Прости, прости, прости…»
 Чувство вины очень похоже на чувство стыда, часто шагают рядом и оба про неуверенность. Но есть разница. Вина – это ощущение от действий, стыд – от восприятия самого себя. «Я виноват, в том, что совершил. Мне очень стыдно от того, что об этом узнали родители»
 Чувство вины дуально чувству обиды. Эмоцию обиды часто демонстрируют, чтобы другой почувствовал себя виноватым. Как вина, так и обида — инструменты манипуляции, которых не должно быть в здоровых отношениях. «Он меня обидел, я буду старательно изображать обиду, чтобы он понял, насколько он виноват, пусть помучается чувством вины. А я его прощу, когда он очень красиво изобразит раскаяние» И эти игры «вина-обида» заменяют нормальную работу над отношениями и личностное развитие. О! Какие сладкие созависимые отношения можно построить на вечной виноватости и обиженности. Но это уже другая история… Про обиду как-нибудь в другой раз
 *Учите ребенка ответственности, не навязывая чувство вины и стыда.* 1. Сообщения не должны содержать оценки самого ребенка: «Ты плохой! Ты безответственный! Ты неряшливый!» Оценивайте не ребенка, а его поступки: «Не самый лучший поступок. Здесь ты мог бы проявить ответственность. Ты можешь выглядеть лучше»
 2. Отделяйте свои чувства от действий ребенка. Не «Ты позоришь меня!», а «Я чувствую себя некомфортно, появляется чувство неловкости» Не «Ты меня расстраиваешь!», а «Я расстраиваюсь, когда…»
 3. Не анализируйте проступки ребенка при свидетелях. «Разбор полетов» только тет-а-тет. Иначе прививается чувство стыда, а не ответственность. Помните? Ответственность — это уверенность. Стыд — неуверенность.
 4. Не приучайте формально просить прощения, а направляйте мысль ребенка в русло «Как теперь исправить ситуацию?»
 5. Всегда помогайте ребенку понять взаимосвязь между его действиями и результатом.
 6. Учите личным примером. Избавьтесь от своего чувства вины и стыда. Оставьте только ответственность – этого вполне достаточно.