**Стыд: инструмент воспитания или комплексы на всю жизнь?**

*Стыд — очень сильное чувство, от него хочется провалиться сквозь землю. Но взрослые могут запросто пристыдить ребенка даже публично: им кажется, что таким образом они воспитывают, благотворно влияют на его поведение. Так ли это работает?*

**Откуда берётся стыд**

Стыд — явление социальное. С его помощью общество вынуждает индивида следовать определенным правилам, управлять эмоциями, соблюдать границы. Из-за чувства стыда человек понимает, что делает что-то социально неодобряемое и останавливается, чтобы не быть отвергнутым обществом. Этот страх заложен генетически: остракизм — изгнание из социума — во все времена считался наказанием пострашнее казни.

Маленький ребенок еще не знает, что хорошо, а что плохо, не ориентируется в социальных нормах. Чувство стыда ему неведомо: он свободно бегает нагишом, играет с едой, громко просится в туалет. Первое осознанное ощущение неловкости приходит только после [кризиса трех лет](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D1%80%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%81_%D1%82%D1%80%D1%91%D1%85_%D0%BB%D0%B5%D1%82), когда ребенок впервые отделяет свое «я» от остальных.

Социализация начинается со слова «нельзя». К ограничениям приучают родители, которые готовят малыша к жизни среди людей. Если ребенок нехорошо поступил, кого-то обидел, а потом это понял и испытал стыд — это нормальная реакция, которая заставит его в следующий раз быть осмотрительнее. Но часто стыд превращается в манипуляцию взрослых.

**Когда стыд становится токсичным**

Если ребенок то и дело слышит «как тебе не стыдно шуметь, когда все спят», «стыдно так долго собираться, когда тебя все ждут», «подумай над своим поведением, пусть тебе будет стыдно», у него появляется чувство, что он не такой, как остальные дети. Возникает тот самый генетический страх остаться в одиночестве. Он боится снова сделать что-то не так, ошибиться. Параллельно растет ненависть к себе.

Такой стыд токсичен и напрямую связан с психологической травмой. Взрослые, сами того не подозревая, прибегают к **запрещенным методам**, которые негативно отражаются на всей будущей жизни ребенка:

**Наказание через отвержение**

**Типичные фразы**: «Ты позоришь нашу семью», «Наш сын не может быть двоечником».

**Как проявится травма**: Люди, прошедшие через отвержение, постоянно доказывают окружающим, что достойны быть членом коллектива, стараются все делать на отлично, угождать, брать дополнительную нагрузку. Или замыкаются в себе, страдают от перфекционизма, постоянно рефлексируют. Это приводит к перегрузкам психики, эмоциональному выгоранию.

**Прилюдное унижение**

**Типичные фразы**: «Такой большой, а до сих пор…», «Вот я расскажу твоим друзьям, пусть посмеются».

**Как проявится травма**: Во взрослом возрасте эти люди воспринимают каждый взгляд в свою сторону, как осуждение. Им постоянно кажется, что их поведение оценивают, смеются за спиной. Из-за боязни отличаться от остальных, отсутствия попыток самореализации, формируется посредственность.

**Разглашение информации, которой ребёнок поделился**

**Типичные фразы**: «Наш-то влюбился, лучше бы об учебе думал». «А сыну тут учительница сказала…».

**Как проявится травма**: Если детей поднимают на смех или публично обвиняют в чем-то, используя полученную от них же информацию, они воспринимают это как предательство, учатся не доверять. Во взрослом возрасте им будет тяжело выстраивать отношения, быть откровенными. Чаще всего такие люди остаются одинокими и обиженными на мир.

**Как избежать травмы**

Скорректировать поведение ребенка и не навредить ему поможет следующая тактика:

* **Осознать реакцию на детское поведение**.

Если родителям стыдно за поведение ребенка, нельзя перекладывать на него ответственность за это взрослое чувство, срывать негатив. Можно прямо сказать: «Такое поведение заставляет меня сердиться, а мне бы этого не хотелось» или «Здесь не принято так себя вести, давай попробуем по-другому».

* **Объяснить ошибку простыми словами на примерах**.

Чувство стыда не дает ребенку понимания, в чем, собственно, его проступок и как вести себя в следующий раз. Одобряемому в обществе поведению нужно специально обучать в доступной для ребенка форме — например, через сказки. При этом апеллировать к его пусть и небольшому, но опыту.

* **Говорить о поведении, а не о самом ребенке**.

В воспитательных речах нельзя переходить на личности. Вместо «Как тебе не стыдно отбирать игрушки?! Какой плохой мальчик» лучше сказать «Не нужно отбирать игрушки. Смотри, сколько их — всем хватит». Стоит предложить ребенку помириться с ребятами и включиться в общую игру.

Прежде чем стыдить ребенка, нужно поставить себя на его место. Опозоренный человек испытывает лишь безысходность и запоминает: «я плохой». Это не тот эффект, к которому стремятся родители, ведь самооценку легко разрушить и очень тяжело восстановить.