

## ПОГОВОРИМ ОБ ЭМОЦИЯХ.

### СТЫД и ВИНА



Особо хочется поговорить о понимании тех эмоций, которые часто становятся спутниками наших педагогических воздействий на ребенка. Эти эмоции порой сознательно, порой неосознанно мы вызываем у детей, считая их чрезвычайно полезными в деле воспитания. Речь идет об эмоциях стыда и вины.

### СТЫД

Что же такое стыд? В психологии стыд понимается как отрицательное эмоциональное состояние, порождаемое рассогласованием между тем, каким человек должен быть согласно своим представлениям и ожиданиям окружающих, и тем, каким он является в настоящий момент.

Эмоция стыда на определенном этапе жизни играет важную и полезную роль тормоза, который не позволяет нам совершать неблагоприятные поступки. Но сколько психологических проблем обрушивается на взрослого человека, не сумевшего преодолеть инфантилизм этой эмоции! Сколько ненужной боли переживает ребенок, испытывая стыд: «Мне стыдно, что я не умею плавать (кататься на роликах, танцевать)» и т.п.

Драматична судьба ребенка, чьи педагоги и родители из соображений собственного удобства манипулируют его стыдом, заставляя поступать даже во вред себе, лишь бы «соответствовал». Результат — снижение самооценки ребенка, нелюбовь к себе, восприятие себя как в чем-то неполноценного, ущербного, недостойного уважения и симпатии со стороны окружающих. «Несостоявшийся» в жизни человек очень часто может найти причины своих неудач в чувстве стыда, застенчивости, но ничего не может поделать со своей эмоциональной незрелостью.

### ВИНА

Вина — эмоция, во многом сходная со стыдом. Принято считать, что разница между ними заключается в следующем. Если ребенок переживает эмоцию независимо от того, известно о его проступке другим или нет, то мы имеем дело со стыдом. Если же эмоциональное переживание связано именно с несоответствием ожиданиям других, то это — вина.

Человек, постоянно испытывающий чувство вины, стремится всеми силами оправдать ожидания окружающих. Не говоря уже о вреде «комплекса вины», способного появиться в результате такого поведения, нелишне вспомнить высказывание одного из американских специалистов: «Я не знаю формулы успеха. Но зато я знаю формулу неудачи — старайтесь угодить всем».

Психологи уже не раз обращали внимание на тот факт, что до сих пор многие воспитательные методы строятся на приемах вызывания у ребенка чувства вины и стыда. Почему-то принято считать, что если малыш почувствовал себя виноватым, то мы, родители, осуществили воспитательное воздействие, а наш «объект воспитания» все осознал и «исправится». Прямолинейность и наивность этого утверждения равносильны только его ошибочности. Чувство вины и чувство стыда могут иметь причины, совершенно не зависящие ни от наших предположений, ни от степени осознания ребенком проступка. Тем более вряд ли стоит надеяться, что ребенок сможет успешно развиваться, «подстегиваемый» негативными эмоциями, в частности, виной или стыдом (как тут не вспомнить саркастичное высказывание древних: «Бичуемые стыдом, влекутся они к добродетели»).

Чувство вины у ребенка чаще всего неконструктивно: оно может обессилить, раздавить, лишить его уверенности в себе и позитивного самоотношения, а

может включить целый ряд психологических защит в форме грубости, дерзости, агрессии или отчуждения. С их помощью ребенок закрывает свое Я от внешних воздействий. В результате разрушаются доверительные отношения между педагогом и воспитуемым.

### ПОЛОЖИТЕЛЬНАЯ РОЛЬ

Вполне возможно, что «кнут» вины и других негативных эмоций сможет удержать ребенка от того или иного опрометчивого шага, но весьма сомнительно, что отрицательные эмоции станут хорошей почвой для развития здоровой личности.

Об этом уже давно твердят психологи. До тех пор, пока семья будет использовать эмоции вины, стыда и страха перед наказанием, как едва ли не основные рычаги управления ребенком, ни о каком осмысленном усвоении ценностей и моральных норм, ни о каком гармоничном личностном развитии детей говорить не придется. Даже при дрессировке животных гораздо больший эффект имеет положительное подкрепление. А для детей позитивный эмоциональный настрой при общем естественном фоне радостно-удивленного настроения является залогом успеха и мотивированности на развитие.

Полностью исключить негативные эмоции из жизни детей вряд ли удастся. Да этого, пожалуй, и не нужно. Образно говоря, диапазон «эмоциональных волн» должен быть достаточно широким, но центральной его частью должны стать яркие и приятные переживания.

В элементарных формах поведения ребенка — реактивных — главная управляющая роль принадлежит именно эмоциям. Малыши отвечают на внешний сигнал действием или словом прежде всего эмоционально, а не рационально.

Если же ребенок осуществляет целенаправленные действия, то здесь ведущее значение приобретает мотивация. Но ее нельзя представить без мощной эмоциональной струи. Поэтому психологи говорят, что мотивация — это эмоция плюс направленность действия. Если нет эмоции, то и целенаправленная деятельность теряет свою энергетiku и затухает. Нет направленности — остается одна беспредметная эмоциональность («Для корабля, не знающего куда плыть, ни один ветер не будет попутным»).

## ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ГИБКОСТЬ

Следовательно, для формирования осознанной активности ребенка развитие эмоциональной сферы становится неременным и чрезвычайно важным условием.

Если ребенок научится распознавать собственные и чужие эмоции, осознавать их значение и смысл, это будет серьезным шагом на пути к овладению своими переживаниями, к выработке навыков произвольности действий и психической саморегуляции.

Для целенаправленного развития эмоционально-волевой сферы ребенка полезными могут стать:

- тренировка нужных форм поведения при разыгрывании эмоционально острых ситуаций;
- проработка специальных техник изменения собственных состояний;
- обучение способам «высвобождения» негативных эмоций без вреда для окружающих (через рисование своих чувств, через физические действия, через дыхательные упражнения).

Вместе с тем нужно знать, что стремление только к «мирному» способу выражения эмоций при полном исключении всех других способов не всегда является оправданным. В жизни встречаются коллизии, когда вполне уместной, а иногда и необходимой, оказывается эмоциональная агрессия. В целом же можно сказать, что рецептурный, однозначный метод работы с эмоциональной сферой ребенка противопоказан. Ведь наше поведение должно быть гибким, соответствующим обстоятельствам, предугадать все нюансы которых заранее просто невозможно.

Ни в коем случае нельзя быть рабом своих эмоций. Мы должны уметь не только распознавать, но и подчинять эмоции, чтобы «половодье чувств» не размыло фундамент нашего поведения и не унесло нас за собой, как беззащитную, податливую и невесомую щепку.

Полезно развивать умение «выходить из ситуации», оставаясь в ней физически. Человек как бы смотрит со стороны, из зрительного зала на сцену спектакля, в которой участвуют знакомые ему лица, в том числе и он сам.

Эта способность отстраниться от ситуации помогает вырваться из-под власти собственных эмоций. Если у вас возникло, например, раздражение, не нужно бороться с ним. Попробуйте «отделить» его от себя. Понаблюдайте за собой со стороны, найдите и проанализируйте причину его появления. Вы легко убедитесь, насколько мелка и несерьезна эта причина.

Опять оговоримся: сказанное отнюдь не исключает возможности в каких-то обстоятельствах принимать решение интуитивно, на эмоциональном уровне, что порою оказывается более эффективным.

