



«Как тебе не стыдно!», «Ай-ай-яй!», «Ты только посмотри на себя!», «Что подумают люди?!» — как часто в детстве вы оказывались в треугольнике стыда? Треугольник стыда — когда есть тот, кому должно быть стыдно, тот, кто стыдит, и зрители. При этом они могут быть абсолютно мифическими: соседи за стенкой, бабули на лавочке, дядя полицейский.

Очень часто из этого треугольника нет выхода. Ребёнка постоянно стыдят за что-то, но при этом не предлагают никаких альтернатив. Кричать громко нельзя, есть руками нельзя, отвечать бабушке грубо, бить других, бояться уколов, жадничать, спать на уроке — всё нельзя! Что бы ни сделал — малыш постоянно какой-то не такой, плохой. Без объяснений. В итоге ребёнок испытывает токсический стыд и боится всего нового. Обычно у таких детей сложности с креативным мышлением и плохо развит эмоциональный интеллект.

Зачем вообще нужен стыд? Здоровое чувство стыда помогает людям не совершать новых ошибок в социуме. Например, ребёнок ударил кого-то в садике, и ему стыдно. Если при этом ему рассказали о границах, нормах поведения и об иных способах сбросить излишнее возбуждение и тревогу, то чувство здорового стыда поможет ему осознать, что бить людей — неправильно. Что взамен можно поколотить подушку, поиграть в подвижные игры или сделать упражнения на снижение тревоги и возбуждения.

Если вы разговариваете о стыде, нужно обязательно делать это спокойно, без лишних эмоций — ваш голос потом будет тем самым внутренним критиком у ребёнка, когда он станет подростком или взрослым.

Теона Томи — практикующий педагог-психолог, автор книги «Я не боюсь темноты»

Её игры и уроки посвящены вопросам укрепления надёжной привязанности у детей, поиску нестандартных решений и умению регулировать свои эмоции, оставаясь гибкими и смелыми.