Как избавиться от чувства стыда за ребёнка

Когда дети нарушают общественные правила или ведут себя вопреки ожиданиям, взрослым, за них отвечающим, становится стыдно. Стыд за ребенка испытывают очень многие родители, сталкиваясь с плохим поведением чада в школе, в магазине, на улице и в других местах, особенно, если там находятся «активные критики».

Как помочь себе избавиться от чувства стыда за ребенка

Признать свою уязвимость. Чаще всего стыд за ребенка испытывают люди, находящиеся «на виду» (политики, звезды, учителя, педагоги, психологи), перфекционисты, закомплексованные люди. Им особенно важно научиться включать «тормоза» и не травить себе и своему ребенку душу. Просто признайтесь себе, что вам важно чужое мнение — даже людей незнакомых. Постарайтесь реагировать на замечания и недобрые взгляды более спокойно.

Проанализировать ситуацию. Признайтесь честно, почему вам стыдно за ребенка. Специально ли он так поступил? Каковы были его истинные мотивы? Он впервые оказался в такой ситуации? Вы говорили ему, как нужно было поступить?

Быть в ресурсе. Иногда чувство стыда за ребенка возникает из-за усталости, и «одно накладывается на другое». Старайтесь не допускать срывов и избегать импульсивных реакций.

Разговаривать по душам. Вместо того чтобы устраивать громкий «разбор полетов», попробуйте спокойно узнать, что стало причиной плохого поведения сына или дочки (может быть, ребенок устал или его кто-то обидел). Попробуйте вместе придумать решение.

Иметь тесную связь с ребенком. Активно участвуя в жизни детей, интересуясь их пониманием окружающего мира, можно точно понять круг их интересов и увлечений, слабые и сильные стороны. При таком взаимодействии ребёнок будет делиться своими переживаниями, вопросами и проблемами, не боясь осуждения и жесткой критики со стороны родителей.

Делать акцент на позитиве. И в мыслях, и в словах акцентируйте внимание на тех ситуациях, где ребёнок поступил правильно, и вы испытали чувство гордости за него. Не надо каждый раз вспоминать о негативе.

Общаться с другими родителями. Испытывая чувство стыда, вы чувствуете себя в изоляции из-за косых взглядов и осуждения окружающих. Побеседовав с другими родителями, вы поймете, что с такими проблемами сталкиваются многие семьи, а у некоторых родителей наверняка найдутся советы по их преодолению.

Не навешивать на себя ярлык «плохих родителей». Да, возможно, вы не потрудились заранее рассказать ребенку о правилах поведения на эскалаторе, однако этот факт не делает вас плохими родителями. Ставьте во главу угла не «овации» от окружающих, а благополучие вашего ребенка в будущем.

Далеко не все дети ведут себя как ангелы. И это нормально, ведь они растут, развиваются, пробуют на прочность вас и окружающих. И задача – не уронив свой авторитет, четко обозначить границы дозволенного.