

М.В. Барышева

## Как научить ребенка просить прощения?



*В статье ставится проблема, которая, на первый взгляд, является не очень значительной. А именно — как научить ребенка просить прощения за свои проступки (а главное — просить правильно). Однако, по мнению автора, решая ее, можно решить и более глобальные проблемы, связанные с воспитанием и социализацией.*

*Ключевые слова: прощение, воспитание, чувство освобождения, чувство вины, двойные стандарты.*

Нужно ли учить наших детей просить прощения? А главное, понимать, зачем нужно это делать?

Просить прощения — это не обычная формальность или «дань правилам приличия». Пришло к нам с древних времен и присутствует в разных культурах и религиозных течениях. В православном христианстве есть специальный день для этого — Прощеное Воскресенье. В этот день принято просить прощения у всех. И также принято отвечать: «Бог простит». Только Бог может судить или миловать, то есть отпустить содеянный грех. Получается, мы не можем судить и не можем прощать.

Но, тем не менее, мы злимся на несправедливое отношение к нам, обижаемся, хотим доказать обидчику его неправоту и ждем, чтобы он раскаялся и, признав свою вину, просил прощения. Могу предположить, что у понятия «прощение» — как минимум три значения:

1. *Прощение как отпущение грехов:* «я прощаю тебя и принимаю твоё несовершенство. Но впредь больше так себя со мной не веди!». Человек начинает контролировать соблюдение личных границ.

2. *Прощение-смирение:* «я не держу на тебя зла, но и тепла у меня уже нет». В смирении есть грусть: злость и боль уходят, но и отношения могут распасться. Человек будет стараться дистанцироваться.

3. *Прощение-примирение:* «у меня было очень много злости и боли, но теперь я чувствую, что у меня появилось и тепло к тебе, и понимание твоего поступка. Каждый человек может оступиться. Возможно, завтра это буду я». Отношения сохраняются и даже приобретают новое качество.

На мой взгляд, правильно говорить «извини». «Извини» — означает «освободи меня из вины». Извиняться — это значит признавать свою ошибку и неправоту перед кем-то и, признав свою вину, — повиниться.

**Барышева Марина Викторовна** — окончила Московский институт психологии и психотерапии Российской академии наук (РАН); курсы повышения квалификации Российского православного университета. Опыт работы в Национальном фонде защиты детей от жестокого обращения, координатор программы, в Российском православном университете (преподаватель, психолог), в детском доме и детском саду комбинированного вида. Работа с зависимостями и созависимостями.

*Сфера профессиональных интересов:* духовно-ориентированная психотерапия, консультации в области детских проблем и семейных отношений, лично-ориентированное консультирование, сказкотерапия.

*Основные направления деятельности:* индивидуальные психологические консультации по вопросам семьи и брака, супружеские конфликты, измены, ревность; потеря смысла жизни, ощущения ненужности, опустошенности, неуверенности в себе, снижение самооценки; кризис среднего возраста; кризис самореализации; помощь в решении трудных жизненных обстоятельств; проблемы созависимости.

*Личное кредо: человек — это духовно свободная личность, которая может изменить свою жизнь и своё отношение к жизни, к себе и другим людям в любой момент. Человек может наладить гармоничные отношения с собой и своими близкими, научиться жить искреннее и радостнее.*



Нужно определенное мужество для того, чтобы показать, что мы не идеальны. В детстве от нас требовали извинений, заставляя пойти подумать о своем поведении или угрожая лишением чего-нибудь, например сладостей или мультиков. Это способствует тому, что социокультурные нормы не осознаются и не воспитываются внутренне, а насаждаются извне, сопровождаясь чувством непонимания, ущемленности, обиженности. Поэтому многие из нас вместе с навыком извинения надолго усваивают и чувство унижения, которое сопутствует тому, что взрослые, наделенные властью над детьми, требуют того, чего ребенок не хочет или попросту еще не может понять.

Необходимость извиняться перед теми, кого человек обидел, — вовсе не формальность. Первые социальные отношения у детей складываются уже в песочнице, в возрасте полутора–двух лет. Здесь зарождается дружба, симпатия, но здесь же и разгораются первые детские конфликты. От того, как быстро и успешно наш ребенок научится разрешать эти конфликты, во многом зависят его дальнейшие отношения с людьми. Ведь с годами количество контактов будет расти, и столкновений с самыми разными людьми не получится избежать. Поэтому умение признавать свою неправоту — один из базовых навыков человека, а для успешности в будущем — этот навык просто необходим.

Социум жестко ломает тех, кто не обладает этим навыком, это касается и сферы семейных, межличностных отношений, и карьерного роста. А вот умение жить в ладу с окружающими, без скверных затяжных ссор очень пригодится во взрослой жизни. И теперь, когда есть понимание, зачем нужно учить детей, признавая свою неправоту и свои ошибки, просить прощения или извиняться, можно перейти к вопросу **«как?», как научить ребенка понимать, что важно признавать свою неправоту и повиниться?**

Малыш, еще не умеющий ходить, уже должен понимать, что такое «хорошо» и что такое «плохо». Стукнул маму погремучкой или ладошкой — это плохо. Дал поиграть своей игрушкой другому ребенку — это хорошо, потому что еще один ребенок радуется общению. Кстати, когда ребенок дерется, нельзя его бить, показывая, как вам или другому больно, неприятно или обидно. Об этом надо только говорить. Иначе мы учим ребенка мстить.

Конечно, самый лучший способ научить ребенка признавать свою вину — это показать ему на собственном примере, что извиняться должен тот, кто виноват. Когда вы понимаете, что сорвали злость на ребенке, невинном в вашем плохом настроении и усталости, перегнули палку, не прислушались к его мнению или выбору, нужно обязательно объяснить малышу, что вы были не правы. Именно признать свою вину или неправоту, а вот просить прощения у ребенка не стоит. Когда взрослый человек просит прощения у ребенка, он возлагает на маленького человека большую ответственность, прощать или нет. Нельзя нарушать

иерархию. Родитель может сказать: «Я был не прав, признаю свою ошибку». Или: «Я сожалею о содеянном или сказанном. Впредь буду осторожнее в своих действиях и высказываниях». Таким образом взрослый и признал свою вину или ошибку, и научил ребенка признавать свою неправоту.

Некоторые родители, чувствуя свою вину перед ребенком, начинают пресмыкаться, буквально «замаливая» свои грехи перед ним. Часто это происходит через подкуп, например, покупку новой игрушки или одежды. Так тоже не стоит поступать, иначе вы можете навсегда потерять свой родительский авторитет, восстановить который не так-то просто.

Важно помнить, что любой наш поступок является уроком для наших детей, и не имеет значения, какого дети возраста.

*Пример из практики.*

*На приеме мама с сыном 9 лет.*

*Мама: «Вот, вору югу привела, тырит деньги из моего кошелька».*

*Сын: «Она сама вору юга. Я сказал, что у нас кончилась бумага в принтере, а она ответила: хорошо, вечером с работы принесу».*

*Мама: «Да у нас бумаги на работе — горы...»*

Часто дети сталкиваются с двойными посланиями, с некими противоречиями, которые создают родители. Ребенок — это зеркальное отражение мира взрослых, которые его воспитывают, и если в этом мире не принято отвечать и нести ответственность за свои поступки, то ребенку приобрести данное умение негде. На определенном отрезке жизни родители для ребенка — объект для подражания, находящийся вне зоны критики. Но надо помнить, что этот отрезок довольно короток, и за это время нам нужно успеть привить ему лучшие человеческие качества. Такие, например, как умение осознавать свою неправоту и просить прощения за неблагоприятные поступки.

*А вот пример из жизни.*

*На приеме мама с девочкой 13 лет. К концу встречи пошел очень сильный дождь, и женщина любезно предложила подвезти меня до метро, у входа в здание в автомобиле ждал муж. Дама недавно получила права, и, возможно, ей хотелось немного похвастаться достижениями. Муж пересел на пассажирское сидение, неохотно уступив место за рулем жене. Я и девочка сели сзади.*

*Выезжая из двора, автоледи слегка задела припаркованный автомобиль, сработала сигнализация. Она сказала: «Ой!» — и хотела выйти, чтобы посмотреть ущерб. Но муж сказал: «Валим, нам не нужны разборки». Мы с девочкой переглянулись, и она, улыбаясь, пожала плечами. А тема встречи была следующая: «Раньше у нас с дочкой были доверительные отношения, а теперь стала часто врать. И в кого она такая? Мы с мужем ее всегда учили говорить правду, что бы ни случилось».*

Ни для кого не секрет, что дети «срисовывают картинку» поведения со своих родителей. Родители в прямом смысле подают пример, а не только говорят, как надо и как не надо поступать. Наибольшую часть информации дети считывают сами, путем наблюдения. Если родители провоцируют формирование установок «так получилось» вместо «я не прав, извини», то чего же они потом хотят от своих детей? **Трудно, почти невозможно помочь человеку, который слеп в отношении самого себя, который врет самому себе.**

Не думайте, что наш малыш (двух–трех лет) не поймет «неправильность» наших действий и не оценит наши извинения. Для ребенка важно, чтобы его уважали, уважали его интересы, чтобы он чувствовал, что слова и действия родителей не расходятся, — это база для формирования уверенности, адекватной самооценки и доверия. Ребенок любого возраста — личность, заслуживающая справедливости и честности. Если мы учим его признавать свои ошибки и извиняться (нести ответственность за свой поступок), то необходимо и самим соблюдать это правило и по отношению к ребенку, и в отношениях между родителями.

Если у нас есть дети, то это еще не значит, что мы всегда во всем правы. Нет. Это распространенная ошибка родителей, которой учатся дети. Они берут с нас пример — это неоспоримая истина, но они могут делать все абсолютно наоборот, что является показателем упущения в воспитательном процессе. Если вы были неправы с ребенком, признались ли вы ему? Нет? А почему тогда он должен это делать? Не беспокойтесь, после извинения он будет вас уважать за это еще больше, он будет считать это правильным, само собой разумеющимся. Признание неправоты — достойный поступок человека. И ребенок должен знать это, но и вечно корить себя за что-то и извиняться тоже не должен.

Важно помнить простую истину: признает свои ошибки тот, кто мудрее. Дети прекрасно понимают, что родители не всегда правы. Но если родители ведут себя исходя из позиции «я прав всегда», если полагают, что признание своей неправоты — это признак слабости, если никогда не признают перед ребенком своих промахов, то вряд ли они научат своих детей искренне признавать свои ошибки. А ведь когда человек признает свой промах, он будет очень стараться не повторять его.

Повторю еще раз, **очень трудно, почти невозможно помочь человеку, который слеп в отношении самого себя. Врать себе — это путь в тупик!**

Очень часто можно наблюдать конфликтную ситуацию, в которой ребенок обижает сестру, брата, друга или подругу, его мать подходит, чтобы разобраться в детской ссоре, и требует попросить прощения. Ребенок просит, но ситуация повторяется вновь и вновь. Что делать родителям в этом случае?

Скорее всего, ребенок не понял связи между своим поступком и требованием родителей. Не уловив

логической связи между своим поступком, обидой собеседника и требованием родителей, он вырастет человеком, который не будет интересоваться чувствами и желаниями других. Родителям стоит уделить этому моменту особое внимание.

Будет действенным в такой ситуации только один метод — следует объяснять ребенку, что он сделал не так, почему его товарищ по игре обиделся, расстроился. Постарайтесь подобрать такие слова, чтобы ребенок смог поставить себя на место обиженного им, понять, что он сделал не так. Только тогда извинение станет необходимостью, сигналом, что он понял и осознал свою вину.

А вот чего нельзя категорически делать, так это кричать на ребенка, без объяснений настаивать на том, что ему должно быть стыдно и он срочно должен попросить прощения.

Если ребенок честно признался вам и сообщил о своем некрасивом или неправильном поступке, например, разбил дорогую и ценную вещь, сдержите свои эмоции, не ругайте и не наказывайте, если не хотите, чтобы ложь и обман ребенка стали привычными в вашей семье.

Категорически нельзя привлекать ребенка к публичному извинению. Признание собственной вины — это не позор! Это этап взросления человека. Присутствующие при извинении другие дети, как и извиняющийся, будут бояться оказаться в такой же ситуации, а отсюда — и лживость, и боязнь аудитории, а иногда даже и злорадство. Не заставляйте ребенка извиняться прилюдно при посторонних или родственниках, которых сама суть вопроса не касается. Это жестоко и унижительно для любого взрослого человека, и тем более для малыша, и подрывает его уверенность в том, что родители любят его и уважают.

Если вы с ребенком не сошлись по поводу какого-либо вопроса, пошли на открытый конфликт, свято веря в свою правоту, и наказали любимое чадо, дайте ему время прийти в себя и подумать о случившемся. А потом спокойно поговорите о том, что произошло. Ведь прежде чем научить ребенка признавать свою неправоту и извиняться, нужно научить его понимать, в чем он был не прав и почему. При этом — не создавая у него преувеличенного чувства вины. Нельзя, чтобы человек боялся быть неправым. Способность признавать и извиняться за свои неблагоприятные поступки, а также ставить себя на место обиженной стороны — признак психологически зрелой и сильной личности. И неважно, что этой личности всего 3 или 5 лет.

Часто бывает и такая ситуация: родители, вроде бы искренне желающие воспитать справедливого и доброго человека, просто не могут научить произнести заветные слова. Ребенок упирается и отказывается извиняться перед кем-либо. Что делать в таких случаях?

Нельзя настаивать, чтобы он немедленно извинился. Своей настойчивостью можно свести это действие



к пустой формальности. Постарайтесь донести до малыша, как бы он чувствовал себя на месте обиженного. Когда вы говорите: «Ты отнял игрушку у мальчика, и он очень расстроился», — на ребенка это может не произвести никакого впечатления. Но если вы скажете: «Представь себе, что кто-то во дворе отнял твою любимую машинку, и никто тебе не помог», — это должно произвести впечатление. Пока вы не добьетесь этого понимания, никаких дальнейших действий предпринимать не стоит. Только ни в коем случае не говорите, что ребенок «плохой» или «такого я тебя любить не буду». Вместо этого скажите, что он хороший, любимый и замечательный, но этот поступок плохой. Важно отделить личность человека от его поступка. «Ты хороший и любимый, а поступок скверный».

Возможно, ребенок очень боится выглядеть слабым или не знает, что надо говорить, и поэтому отказывается извиняться. В таком случае родителям нужно предложить ребенку сделать это вместе. Так вы преподадите ему очень важный урок: сильнее не тот, кто отказывается признавать свои ошибки, а тот, кто способен нести ответственность за них. Заодно можно наглядно продемонстрировать, в каких именно словах и выражениях стоит извиняться. Эти знания обязательно понадобятся ему в жизни.

Еще очень важно досконально разобраться в сути конфликта. У каждой стороны в конфликте есть свои интересы, своя внутренняя логика, и чтобы понять ее, надо разговаривать и слушать, а не рубить с плеча. Вполне возможно, что извиняться нужно совсем не вашему ребенку.

Также следует объяснять ребенку, что извинения имеют смысл лишь в том случае, если он действительно осознает неправильность своего поступка, сожалеет о нем и твердо решил больше так не поступать. Только когда родители убедятся, что ребенок действительно осознал свою неправоту, можно говорить, чтобы он извинился. Иначе он будет извиняться лишь из стремления угодить взрослому, решив, что неискренне произнесенные извинения могут снимать ответственность за любой неподобающий поступок или плохое поведение.

Объясняя ребенку, в чем он виноват, необходимо рассказать ему и о последствиях его поступков для других. Детская психика устроена таким образом, что

ребенок далеко не всегда сам способен уловить даже самую прямую связь между своим поступком и его следствием. Нужно помочь ему представить себя на месте обиженного: «Если тебя ударят (отнимут игрушку, обзовут и т. д.), тебе тоже будет больно (обидно, неприятно)!» Так ему будет более понятно, и у него постепенно начнет формироваться способность принимать близко к сердцу чужие переживания и боль, он будет учиться состраданию и сопереживанию. Тогда его извинение станет по-настоящему искренним.

Сегодня закон современного общества гласит, что попросить прощения можно, но это унижает достоинство человека. Тот, кто просит пощады, — духовно слаб. Тот, кто признает вину, — ниже другого человека. Тот, кто стремится к прощению, — неудачник.

Я семейный психолог и ко мне на прием чаще всего приходят семейные пары, попавшие в трудные ситуации. С такими понятиями живет почти каждый взрослый мужчина и женщина, потому что все хотят быть сильными, уверенными в себе и удачливыми. Но где доказательства того, что просить прощения — это слабость.

Духовные люди знают, что слаб тот, кто не может признать свою вину перед другим человеком. Почему? Потому что, во-первых, этот человек не видит своих глупостей, проступков, слабых мест, во-вторых, не имеет возможность сделать себя сильнее и мудрее.

Любой глупый человек способен на критику и обвинения в адрес другого человека, но ни один мудрый человек не станет нападать на того, кто слабее его. Чтобы обрести высшие позиции как в духовном мире, так и в социальном, следует уметь просить прощения искренне, с чистым сердцем — кем бы он в жизни ни был.

Признавать свои ошибки — это первый шаг на пути к личностной силе, своему собственному развитию. А делать ошибки свойственно каждому — и не стоит этого стыдиться. Достоин уважения лишь тот, кто умеет увидеть за собой проступок, попросить за него прощения и устранить свой пробел.

Признание неправоты — достойный поступок человека. И ребенок должен знать это, но и вечно корить себя за что-то и извиняться тоже не должен. Преподнесите этот аспект воспитания правильно. Желаю успехов!