

# ЧУВСТВО ВИНЫ



Презентацию подготовила ученица 10 «Б» класса Маклакова Екатерина

# Психология чувства ВИНЫ



- ❑ В нашем обществе не принято разговаривать о чувстве вины. Считается, что такие вопросы могут вызвать у человека болезненные ощущения, затронув скрытые в глубине души раны.
- ❑ Но именно беседа о внутренних переживаниях позволяет понять причины их возникновения и подобрать механизмы профилактики. Прежде чем думать, как избавиться от чувства вины, человек должен осознать и принять факт существования проблемы.

# Причины возникновения чувства вины

- Чувство вины в период борьбы с онкологическим заболеванием может возникать по различным причинам. Некоторые родители борются с чувством вины большую часть времени. У других оно возникает при стрессе, в условиях нехватки времени или принятия ответственных решений. К некоторым распространенным причинам возникновения у родителей чувства вины при раке относятся:
- Неспособность избавить ребенка от рака
- Сожаление о том, что на симптомы не обратили внимания или что не распознали болезнь ребенка раньше
- Принятие «правильных» решений по уходу и лечению
- Неспособность устранить текущие или длительные побочные эффекты лечения
- Опасения по поводу наследственности рака и вызвавших его генов
- Страх, что какие-либо явления, которые можно было предотвратить, привели к болезни ребенка и могут ухудшить его состояние
- Беспокойство по поводу ошибок при выполнении родительских обязанностей
- Недостаток времени для заботы о братьях и сестрах больного ребенка и беспокойство о том, что они остаются без внимания
- Недостаток времени для общения с больным ребенком из-за работы, домашних дел, семейных обязанностей или личных вопросов
- Чувство вины часто не является рациональным или логическим. Многие благожелательно настроенные люди скажут: «Не вините себя». Однако эти чувства реальны и справиться с ними может быть особенно трудно для родителей онкобольных детей.

# Психология взрослого чувства вины

Чувство вины во взрослом возрасте возникает при появлении конфликта с собственной системой ценностей (совестью). По мере взросления человека и под воздействием окружающих факторов формируется определенная структура ценностей, которую условно можно назвать совестью. При отключении от совести у взрослого человека появляется чувство вины. Мозг воспринимает отклонение от ценностного ориентира как сигнал, который свидетельствует о необходимости принятия оптимального решения.



# Преодоление чувства вины

Важно признавать чувство вины, а не игнорировать его. Испытывать чувство вины время от времени нормально для родителей. Однако оно может иметь ряд отрицательных последствий. Чувство вины может способствовать развитию тревожности и депрессии у родителей и снижать способность справляться со стрессом. Чувство вины может мешать принятию решений, особенно связанных с потребностями в уходе и лечении. Родители могут быть склонны к гиперопеке, что может повлиять на физическое, социальное и эмоциональное здоровье ребенка. Чувство вины также может стать барьером в брачных и семейных отношениях. Однако есть способы более эффективно справляться с этим чувством.

Как справиться с чувством вины:

- ☺ Признайте чувство вины
- ☺ Найдите надежного человека, который вас выслушает
- ☺ Определите, что вы можете контролировать, и примите неизвестное
- ☺ Снижайте требования к себе
- ☺ Учитесь отпускать
- ☺ Начните слушать себя
- ☺ Сосредоточьтесь на положительных моментах
- ☺ Пересмотрите и подкорректируйте свою систему ценностей
- ☺ Поговорите с психологом или психотерапевтом

# Признайте чувство ВИНЫ



- Первый шаг в управлении чувством вины заключается в том, чтобы признать конкретные ощущения, связанные с ним. Это включает в себя определение конкретных причин возникновения чувства вины в вашем случае и моментов, когда оно усугубляется. Понимание чувства и причины важно для выработки способов справиться с ним.

**Найдите  
надежного  
человека,  
который  
вас  
выслушает**

- Многим родителям просто нужно, чтобы кто-то их выслушал. Проговаривание своих чувств может стать большим облегчением, особенно если вы склонны держать негативные мысли и чувства в себе. Близкий друг, родственник, врач, представитель духовенства или другой родитель в такой же ситуации может создать безопасные условия, чтобы озвучить чувство вины или опасения по поводу правильности ваших поступков.



Определите, что  
вы можете  
контролировать,  
и примите  
неизвестное

- Чувство вины часто связано с ощущением беспомощности или неуверенности в вопросах лечения и ухода. Возможно, полностью избавиться от этих ощущений не удастся. Однако сильную поддержку в этом могут оказать врачи. Обсудите с врачами вопросы и опасения, связанные с лечением, побочными эффектами, генетикой и другими медицинскими проблемами. Запишите вопросы и ответы. Ведите журнал с планом и последующими действиями. Это может дать уверенность в том, что вы и врачи делаете все возможное в трудной ситуации.

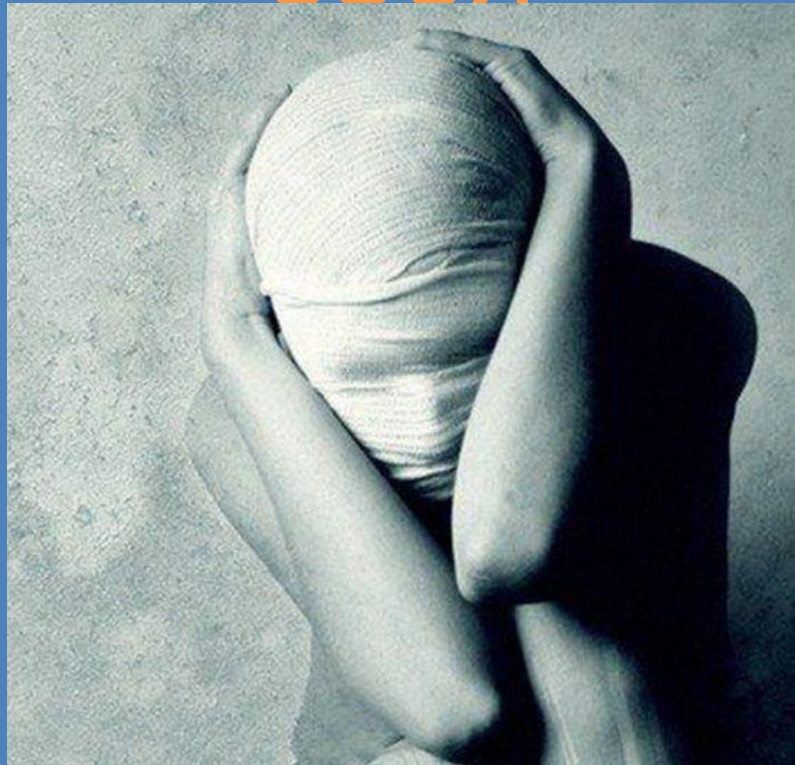


# Снижайте требования к себе



- Для многих родителей чувство вины связано со слишком большими ожиданиями и неспособностью им полностью соответствовать. Родители чувствуют, будто их тянут во все стороны, даже в обычной жизни. При раке это может совсем выйти из-под контроля. Невозможно постоянно во всем сохранять равновесие. Сосредоточьтесь на своих главных приоритетах в краткосрочной перспективе и определите, что необходимо сделать в ближайшем будущем (сегодня, на этой неделе). Затем поставьте более мелкие, выполнимые цели, которые будут реалистичными в текущей ситуации. Снижение требований к себе не является неудачей: это положительная реакция на трудную ситуацию.

# Начните слушать себя



Самый простой и адекватный способ решения проблемы – всегда поступать в рамках своей совести, не противоречить своим ценностям и действовать в четком соответствии с тем, как вам точно будет лучше. Помните, что внешние факторы (посторонние люди, религии, идеи, запреты и т.д.) постоянно оказывают влияние на вашу совесть. Старайтесь защищать свою систему ценностей, если она не противоречит моральным и этическим нормам. И любое действие совершайте, отталкиваясь от нее. В этом помогут вопросы себе: “Я этого хочу?”, “Что мне это даст?”, “Я смогу жить с последствиями моего поступка?” и т.п.

# Пересмотрите и подкорректируйте свою систему ценностей

- В результате, многие поступки перестанут вызывать у вас чувство вины. Помните, что перестроение системы ценностей должно происходить с учетом той среды, с которой вы взаимодействуете. Здесь важно учесть, что основные ценности – это часть вас. Бесполезно пытаться избавиться от стремления к созданию семейного очага и перебраться к ценности построения карьеры. Однако вы можете немного модифицировать подход к ним, подумать, как их можно сочетать. А, возможно, и осознаете, что некоторые ценности откровенно навязаны вам (обществом, родителями, коллегами), и неспособность соответствовать им обусловлена всего лишь тем, что это – не ваши ценности. Избавиться от чувства вины, возникающего вследствие этого, будет гораздо проще.

# Учитесь отпускать



- Человеку, который испытывает чувство вины, нелегко отпускать свои эмоции. Нелегко отпустить прошлое. Нелегко перестать контролировать все решения. Нелегко отпустить детей, когда они взрослеют и делают свой собственный выбор. Однако отпускать, хотя бы до какой-то степени, важно для преодоления чувства вины. Умение отпускать может проявляться по-разному. Вы можете давать себе время думать о чувстве вины, но ограничиваться только мыслями о текущем дне. Вы можете активно участвовать в принятии решений, но доверять рекомендациям вашего врача. Вы можете позволить супругу (-е) участвовать в воспитании ребенка или выборе лечения. Вы можете прощать ошибки себе или другим. Умение отпускать позволяет вам разделять свои обязанности с другими и активнее участвовать в том, что наиболее важно.

# Разговор с психологом или психотерапевт ом

- Нюанс данного способа заключается в том, что во время разговора ваша совесть является наиболее уязвимой для внешнего влияния. Поэтому, разговаривать о своих проблемах следует только с адекватными, понимающими людьми. Во время такой беседы можно найти позитивное решение проблемы.



# Сосредоточьтесь на хорошем



- Трудно сохранять оптимизм, если вы чувствуете вину. Из-за этого кажется, что вы все делаете неправильно. Однако осознанная сосредоточенность на хорошем имеет несколько преимуществ. Она улучшает психическое и физическое здоровье, создает атмосферу надежды, повышает уверенность и способствует повышению качества жизни пациента и семьи. Признание того, что вы поступаете правильно, может помочь преодолеть чувство вины. Вот несколько способов сосредоточиться на хорошем:
- В конце каждого дня записывайте, как вы смогли помочь ребенку и семье.
- В течение дня делайте записи о хороших вещах в дневник благодарности.
- Находите повод хвалить и благодарить супруга (-у) или детей.
- Записывайте утром список дел, который включает в себя все, что вы обычно делаете, но воспринимаете как нечто само собой разумеющееся, например смешите ребенка, обнимаете его, смотрите вместе телепередачу, уделяете особое внимание братьям и сестрам ребенка, посылаете сообщение «Думаю о тебе» другу или любимому человеку.
- Используйте вдохновляющие цитаты, изображения и песни в качестве напоминаний о хорошем.

# Психология детского чувства вины



- Существует несколько аспектов, характеризующих детское чувство вины, психология которого еще не до конца изучена:
- У ребенка не успела сформироваться структура личных ценностей, совести, и отсутствует ее понимание.
- Дети не чувствуют меры своей вины.
- Взрослые очень редко обращают внимание на некоторые причины переживания малышей, обрекая их впоследствии на психологические проблемы, спровоцированные детским чувством вины.

# Детское чувство ВИНЫ

**Первый вариант переживания** – когда один из родителей испытывает болезненное состояние души. Ребенок не способен понять причину плохого настроения у родителей и начинает винить себя. В результате, у него появляется серьезная психологическая травма. В будущем он будет стараться избежать подобных переживаний. Это проявится в том, что ребенок будет бояться выделиться в коллективе, станет легче поддаваться манипуляциям. Кроме этого, распространена ситуация, когда человек начинает угождать окружающим в ущерб себе.

- **Второй вариант детского чувства вины** – попытка облегчить свои страдания в момент наказаний. Такое поведение является ”миной замедленного действия”. В дальнейшем оно может стать шаблоном в общении с окружающими. Во взрослом возрасте, скорее всего, у человека разовьется комплекс вины и ощущение собственной неполноценности. Ему будет гораздо легче найти проблему в себе, чем винить окружающих. Любая ситуация во взрослом возрасте сможет вызвать чувство вины, с которым ему будет смириться легче, чем с несовершенством окружающего мира или несправедливостью других людей.
- **Третий вариант детских переживаний** связан с событиями, в которых ребенок мог принимать участие косвенным образом. Если мама или папа испытывают чувство вины, то и ребенок будет испытывать непонятные для него переживания. В этом плане психология чувства вины подвержена эмоциональному и психологическому фону в семье. При этом, малыш не сможет самостоятельно вытеснить это неприятное чувство. Он просто заморозит его внутри себя. Такое состояние обязательно повлияет на его дальнейшее развитие.



# Как справиться с детским чувством



- Существует единственное верное решение. Постарайтесь вернуться к первичным ситуациям и заново проанализируйте их. Это позволит “разморозить” проблему и освободиться от нее. Такой поступок требует особой силы воли, но результат превзойдет все ожидания. Поскольку проблема глубинная, справиться в одиночку с ней бывает практически невозможно. Чувство вины родом из детства мы можем и вовсе не осознавать во взрослом возрасте. Поэтому работать над ним зачастую лучше совместно с психологом.

# Психология чувства вины



- Если не работать с чувством вины, со временем оно может проявляться значительно острее и болезненнее. Это связано с тем, что людям свойственно блокировать и отрицать те части души, где они хранят свои замороженные, нерешенные переживания. Психология чувства вины имеет более сложную структуру, чем привычная всем психология анализа. Во время решения детских проблем надо вернуться к тем слоям психики, где еще не было сформировано логическое мышление.
- Это сложно, но возможно. Существует много подходов, позволяющих заглянуть в замороженные глубины сознания. Здесь можно отметить психодраму, психологию переживаний, телесную терапию. Есть специалисты, занимающиеся решением подобных проблем. Важно не использовать общие методы, а подобрать решение в индивидуальном порядке. Большое значение на конечный результат оказывает готовность самого человека к решению поставленной задачи, а также его сила воли и смелость.
- Человек готов к решению своих внутренних проблем тогда, когда он понимает и принимает их существование. Смелость заключается в осознании того, что ему заново предстоит пережить неприятные моменты. А воля нужна для того, чтобы совершить трудные, но осознанные шаги и прийти к долгожданному освобождению от разрушающего действия чувства вины.



СПАСИБО ЗА  
ВНИМАНИЕ!