**Р-4 Приложение 2**

**Исправить неверный поступок никогда не поздно. Благодаря этим словам родитель приобретает многое:**

* увеличивает степень доверия в отношениях с ребенком (ведь оказывается, что папа такой же человек, как и сын и имеет право на ошибку);
* учит свое чадо, признавать свои ошибки и прощать чужие;
* повышает уровень уважения (ведь папа нашел смелость, чтобы признаться);
* дает ребенку уверенность в том, что и дальше родитель с ним будет поступать только по справедливости.

Наивно думать, что дети не понимают этих вещей.

**Как извиниться перед ребенком правильно, не теряя авторитета, а приобретая его?**

Есть несколько нехитрых правил поведения:

* не следует затягивать с извинительными словами (чем дольше взрослый не признает своей вины, тем дольше ребенок испытывает напряжения, пытаясь искать причину в себе);
* не следует оправдывать свое поведение неприятностями, нехорошим настроением, усталостью, проблемами (в этом случае ребенок может подумать, что он менее важен для родителя, чем, к примеру, ссора с начальством);
* если переложить слова извинений на плохие обстоятельства, то можно обесценить свои действия;
* ребенку очень важно видеть чувства родителей, их любовь и стремление наладить отношения, поэтому не стоит скрывать эмоции, слезы или волнение;
* можно рассказать чаду о своих проблемах, добавив, что это вовсе не причина срываться на нем;
* не следует делать попытки «загладить» вину оказывая повышенное внимание или одаривая подарками (дети более конкретны в своих чувствах, поэтому до тех пор, пока они не услышать «прости», не станут воспринимать действия родителя, как извинение);
* не нужно пытаться переводит в шутку серьезный разговор (в этом случае ребенок поймет, что его переживания не имеют никакого значения);
* необходимо понять тонкую грань, между серьезным отношением к ребенку и самобичеванием (ни в коем случае нельзя говорить слова «я плохая мать/отец», «Я совершенно не могу воспитывать детей» - в этом случае ребенок поймет, что в дальнейшем к советам родителя можно не прислушиваться);
* не стоит давать обещаний «я больше никогда так не сделаю», ведь никто не может гарантировать, что больше такого не повторится (дети очень чувствительно воспринимают обещания, поэтому не стоит закладывать «бомбу», для следующей обиды);
* стоит попросить ребенка, в аналогичных случаях говорить родителю о повторении ошибки, тогда конфликты будут решаться не начавшись.

Чтобы получить прощение от ребенка, родителям нужно научиться прощать самим, а многие этого не умеют делать!

**КАК ПОПРОСИТЬ ПРОЩЕНИЯ: 6 ШАГОВ НАВСТРЕЧУ**

Давайте поговорим о важной детали отношений: о том, **как просить прощения**. **Нужно ли это делать? Как? Когда? Для чего? Что потом?** **Правда ли, что извиняются только слабохарактерные личности? Что бывает от извинений «на скорую руку», или «заплаток»?**

Понятно, что поскольку идеальных людей не бывает, и ошибки совершают все, рано или поздно вы — или ваш любимый человек — обязательно сделаете что-нибудь не так. Вы — или он — обидитесь, разозлитесь, будете дуться, возможно, решите сделать ему что-нибудь назло или три дня не будете с ним разговаривать. Это если случилась какая-нибудь бытовая мелочь, скажем так. А если случившийся конфликт был связан с чем-то более серьезным? Например, с тем, что крайне важно именно для вас, с чем-то, что **вы считаете ценным или принципиальным**. Подобные неурядицы случаются не только в личных или семейных отношениях, но также и в рабочих и дружеских отношениях. В любом случае, подход все равно будет один и тот же.

**Нужно ли просить прощения?**

Ответ всегда будет один — **конечно, да!** Можно встретить такое мнение, что извинения — это для слабаков, что извинения не сочетаются с распространенной сегодня парадигмой успешности и стремления постоянно выигрывать. Потому что просить прощения — это означает признать свои слабости и ошибки. Ужас какой, не правда ли? При раздутом самомнении и перфекционизме тоже очень сложно представить себе, что ты просишь прощения.

Но на самом деле для того, чтобы попросить прощения, требуется очень много моральных сил. Истинное прощение — это глубочайшее достояние цивилизованного человека. Прощение в силах **исправить отношения** между двумя людьми, между группами людей, между нациями и так далее. Прощение может **вылечить боль**, причиненную самооценке и **уменьшить вред**, нанесенный унижением. Но, несмотря на всю важность прощения, мы не умеем извиняться. И не учим этому своих детей. Поэтому для каждого человека было бы неплохо научиться *корректно* просить прощения, потому что позиция «не извиняюсь никогда и ни за что» рано или поздно приведет к нарушению отношений и, возможно, к изоляции.

**Извинения «на скорую руку» или «заплатки»**

Если вы хотите попросить прощения, делайте это по-нормальному, без попыток «залатать» отношения.  
Сразу хочется предостеречь вас от фальшивых, формальных извинений, а также от извинений «на скорую руку». Назовем их всех «**заплатки**«. Также в эту группу можно внести просьбы о прощении, которые были высказаны, но не были приняты и те, которые так и остались на уровне намерений и никогда не были высказаны.

Нам кажется, что если быстренько залатать ущерб, который мы причинили другому человеку, то этого будет достаточно, он простит, и всё будет, как прежде. А на самом деле, если всё, что вы делаете — это пытаетесь поверхностно залатать дырку в ваших отношениях, именно это вы и получите в итоге — поверхностно залатанную дырку.

Может быть, когда-нибудь, она и «зарастет» сама как следует, но, во-первых, тут никаких гарантий, а во-вторых, неизвестно, когда это произойдет. И даже хуже — несостоявшиеся и несостоятельные извинения могут ухудшить отношения, могут создать условия для «расцвета» обиды на всю жизнь и даже условия для мести.

Так что, не стоит рисковать. Если уж просить прощения, то по-нормальному. Без попыток сделать «заплатку».

**Причины для просьбы о прощении: ущерб самооценке другого человека**

Самые часто встречающиеся и самые сильно действующие причины для просьбы о прощении — это, без всяких сомнений, нанесение личной обиды. Игнорирование, недооценивание, несправедливое обвинение, предательство, публичное унижение — эти и другие вещи могут нанести серьезный **ущерб Я-концепции другого человека**. Я-концепция — это психологический термин, который обозначает большой спектр представлений человека о себе самом, о том, какой он, каким хотел бы быть, как хотел бы выглядеть в глазах других, как хотел бы развиваться в будущем и так далее.

Независимо от того, в каких отношениях нанесена «рана» — в личных, в дружеских или в рабочих — в каждом конкретном случае ущерб Я-концепции будет зависеть от нескольких особенностей:

* какое личное значение это событие имеет для данного человека;
* каковы отношения между обидчиком и обиженным в данный момент;
* насколько сильна склонность обиженного принимать всё близко к сердцу.

Поэтому все люди по-разному могут реагировать на одни и те же «поводы для обиды»: кто-то — болезненно, а кто-то всё забудет через 5 минут.

**Как просить прощения: правильно и неправильно**

На практике просить прощения нелегко. У просьбы о прощении есть несколько компонентов, или составных частей, без которых просьба скорее всего не сработает или будет похожа на «заплатку». Вот о каких компонентах идет речь:

* Просьба о прощении — это очень тонкий процесс коммуникации между двумя людьми.  
  Вы должны четко понимать, **что конкретно вы сделали не так**: вы нарушили какую-то моральную норму или каким-то образом навредили отношениям. Вы полностью **принимаете ответственность** за это. Ваша просьба о прощении должна быть конкретизирована, без всяких там общих слов вроде «прости, я что-то сделал не так».  Из вашей просьбы о прощении также становится понятно, что вы сделали другому человеку больно. Этот компонент позволяет обоим участникам почувствовать, что у них общие моральные ценности.
* Второй важный компонент успешной просьбы о прощении — это **объяснение, почему вы так поступили**. Смысл этого компонента в том, чтобы показать другому человеку, что этот поступок не характеризует вас в целом, этот поступок был просто ошибкой. Вы можете сказать, что вы были утомлены, невнимательны, влюблены, под действием алкоголя, в конце концов — и стоит отдельно подчеркнуть, что вы больше так поступать не будете. Говоря об этом, **не нужно унижаться**: каждый человек имеет право на ошибку, и каждый человек имеет право искренне сожалеть о содеянном.
* Третий важный компонент — это дать человеку понять, что ваш поступок не был направлен на его личность. Вы наверняка не хотели на самом деле лично его задеть. Это позволит ему в будущем чувствовать себя в безопасности, общаясь с вами. Ну а если вы и вправду хотели лично задеть его — что же, значит, вам придется принять ответственность за этот ваш поступок.
* Четвертый компонент — вам должно быть**неприятно извиняться**. Вы можете чувствовать вину, стыд, сожаление, тревогу за отношения — и это нормально. Если вы не показываете этих эмоций, ваши извинения будут восприняты как формальные «заплатки».
* Пятый компонент, как ни странно, называется «**возмещение ущерба**«. Довольно часто бывает так, что одних только слов может оказаться недостаточно. «*Я могу сейчас что-нибудь для тебя сделать?*» — вот открытое предложение «возмещения ущерба». Оплатите разбитую вазу, пригласите подругу в кино, которое вы обещали посмотреть вместе и забыли, принесите извинения коллеге, которого вы задели неаккуратным словом на собрании. Это правило действует даже и для многолетних личных отношений. Хочется сразу предупредить: не стоит преуменьшать «возмещение». По идее, сколько вы «разрушили», столько вы и «должны возместить». Как правило, обе стороны понимают, какого «возмещения» будет достаточно. Это тонкий, но важный процесс коммуникации между двумя людьми.
* И последнее. Будьте честны. Если вы сказали, что больше так поступать не будете, приложите все усилия, чтобы так и случилось. Если вы обещали что-то сделать в качестве «возмещения» — сделайте это без откладывания.

**Учимся просить прощения.**

Просить прощения - это ритуал. Это то, что принято делать и что делают воспитанные люди в ситуации, когда они были неправы. Это ритуал межличностных отношений, уменьшающий вину перед ребенком и собственное чувство вины.

Если вы хотите, чтобы вас поняли и услышали, вам нужен с ребенком контакт. Смотреть нужно на ребенка, а не в сторону, держать контакт глаз (на одной горизонтальной линии), хорошо дотронуться до руки или приобнять. От вас требуется искренность и душевность, интонации мягкие, интимные, просящие, но без оправданий. Оправдания - уберите, они не нужны. Чувство вины не обязательно, иногда даже мешает - тут скорее по обстоятельствам и ожиданиям ребенка.

Оправдания и чувство вины – это ваши разборки с самим собой, а когда вы просите прощения, ваша душа должна быть занята только ребенком.

Начиная говорить, используйте полную формулировку. Не коротко «Прости» или «Прости пожалуйста», даже не «Прошу у тебя прощения» и тем более не «Извиняюсь», а максимально развернуто: «Я хочу попросить у тебя прощения». «Хочу» - очень важно. Вы не вынуждены просить прощения, а хотите это сделать…

Далее - развернутое понимание своей вины. А именно, с вас про вашу вину не менее трех предложений, и рассказать убедительно, с позиции ребенка. Подчеркнем это: ТРИ РАЗА, не меньше. Со второго раза вас услышат, только с третьего раза вам поверят. Поверят быстрее, если в своем понимании своей вины вы будете говорить теми формулировками, которые по поводу вас звучат в душе ребенка.

Внимание: когда просите прощения, категорически не допускайте в своих словах обвинений и требований простить, этим вы перечеркнете все, что до этого говорили от души.

Один из важнейших пунктов в просьбе о прощении - выводы на будущее. Тому, кто на вас сердится, важно чтобы происшедшее не повторилось, и ваша задача сказать свои выводы на будущее так, чтобы вам поверили; чтобы вы сами были уверены, что сейчас вы говорите не просто красивые слова, а позаботитесь о том, чтобы в другой раз то что было не повторилось.

Хорошо, если в вашей просьбе о прощении будет красивая концовка: компенсация на причиненный ущерб или огорчение, если вы любите (или уважаете) того, кому причинили неприятность, наверное хотелось в такой ситуации сделать как-то хороший подарок. Сделайте это!

**Как это может выглядеть в реальности?** Возьмите руки ребенка в свои.

"Я хочу попросить у тебя прощения по поводу вчерашнего. Я вчера был противный, был букой. Ты ко мне подходила, ты хотела со мной поговорить о важных для тебя вещах, и наверно ждала от меня помощи и подержки, а я был деловой и тебя не слышал, как будто чужой. Я был закрытый, я был холодный, я был такой, как будто я тебя не люблю. Прости меня за это, пожалуйста! Ты была абсолютно права, когда сердилась на меня. Я таким быть не должен. Я должен быть всегда и обязательно рядом с любимым моим человечком, внимательный, понимающий, любящий. Я обещал быть любящим, и я хочу быть любящим. Я буду любящим. Я хочу еще раз попросить у тебя прощения за вчерашнее, я себе уже все сказал, все выводы сделал. У меня вчера была сложная ситуация, но это меня не оправдывает: какие бы ситуации ни были, ты у меня всегда должна быть любимая. Я обещаю, что больше этого не повторится. Я тебя очень люблю!"

Важно: если вы продумаете вместе пункт "выводы на будущее". Это действительно не простой пункт, но совместно можно прийти к такому решению, чтобы обе стороны были довольны результатами.

|  |
| --- |
| **Пять направлений процесса прощения или пять языков прощения.**  **Выражение сожаления. Когда мы говорим «Мне жаль».** Мы сожалеем о той боли, причиной которой мы стали, о разочаровании, беспокойстве, о возникшем чувстве недоверия. Сожаление акцентирует внимание на том, что вы сделали или не сделали и на том, каково это было другим людям. Обиженные люди испытывают болезненные эмоции, и им хочется, что бы разделили с ними их боль. Они хотят убедиться в том, что вы осознаете, какую боль причинили им.  И если, слов о сожалении в содеянном нет, они считают такое извинение неискренним. («Прости меня. Я искренне сожалею о случившемся».) Если мы хотим, что бы обиженный человек чувствовал нашу искренность, то важно, что бы и язык тела соответствовал нашим словам.  Как правило прощающий человек желает, что бы обидчик испытал ту же боль, что пришлось испытать ему. Поэтому так важно искренне осознание печали и горя, которое было нанесено близкому человеку. Следует помнить, что выражение искреннего сожаления не должно быть инструментом манипуляции, вынуждающим другого человека к выражению взаимных чувств.  **Готовность отвечать за свои поступки. Мы говорим при этом: «Я был не прав».**  [Зрелость](http://www.psydisk.ru/dvd/7day/) человека проявляется и в том, что он умеет отвечать за свое поведение, тогда как незрелые личности продолжают следовать детским фантазиям и винить в собственных ошибках кого угодно, только не себя.  В основе принятия ответственности на себя лежит готовность признаться: «Я был не прав».  Для многих людей самой важной частью извинения является способность обидчика признать неправоту своего поведения.  **Готовность возместить ущерб. «Что мне сделать, чтобы исправить положение?»**  Желание компенсировать ущерб, чтобы загладить свою вину характерно для человеческой психики. В основе лежат представления человека о том, что если совершен какой-то проступок, за него должна быть расплата. Внимание к возмещению основано на нашем чувстве справедливости. В жизни в семье или в близких отношениях – наше желание возмещения практически всегда основано на нашей потребности в любви. Если мы кого-то сильно обидим, нам нужно убедиться в том, что обиженный нами человек нас по - прежнему любит. Когда нас обижают, мы часто испытываем боль и гнев. Причина этой боли, как и причина сильного гнева, заключается в том, что мы отчаянно хотим, что бы этот человек нас любил.  «Как они могут меня любить и при этом так со мной поступать?» - вот вопрос, который не дает нам покоя в таких случаях. Слов «Прости меня, я был не прав» может оказаться недостаточно. Мы хотим знать ответ на вопрос: «Ты по-прежнему меня любишь?». И именно ответ на этот вопрос требует «возмещение ущерба».  **Искреннее покаяние. «Я сделаю все, чтобы не повторять этого впредь».**  Покаяние – это не просто слова: «Простите меня: я был не прав, как мне исправить то, что я сделал?». Это еще и слова: «Я никогда больше этого делать не буду». Для некоторых людей именно покаяние является признаком искренности извинения. Я зык покаяния начинается с выражения желания измениться. Именно это решение свидетельствует о том, что больше никаких оправданий нашим поступкам не будет.  Сообщая людям, которых мы обидели, о своем намерении измениться, мы объясняем им, что происходит внутри нас. Изменения лучше всего вводить в действия пошагово. И если первым шагом станет признание необходимости этих перемен, то вторым будет разработка плана и уже третьим шагом его выполнение. Те перемены, которые мы совершаем,  никак не относятся к сфере нравственности, но имеют прямое отношение к построению гармоничного брака.  **Готовность попросить прощения. «Пожалуйста, прости меня».**  Просьба о прощении показывает некоторым людям, что вы хотите убедиться, что ваши отношения восстановились. Такая просьба свидетельствует о вашем понимании того, что вы совершили плохой поступок, что вольно или невольно обидели другого человека. Просьба о прощении показывает, что вы готовы доверить будущее ваших отношений обиженному  человеку. А вот выбор прощать вас или нет, остается за обиженным.  В таком случае Вы теряете контроль за ситуацией. Просить прощения особенно трудно властным по натуре людям. Многие из нас боятся быть отвергнутыми, и в этом состоит еще одна причина, по которой таким людям трудно просить прощения. Никому из нас не хочется быть отвергнутыми, но для некоторых людей это просто невыносимо. Этим людям необходимо признать свой страх. [Зрелый](http://www.psydisk.ru/dvd/7day/) человек признает за собой такой страх, но никогда не согласится жить в плену его. Если люди дорожат своими отношениями, они будут бороться против подобных страхов и делать необходимые шаги в сторону исцеления отношений.  **Совершенная любовь не подразумевает обид по отношению к любимому человеку. Но никто из нас не способен на совершенную любовь, потому, что сами мы не совершенны. Все, что мы действительно можем, так это быть искренними в своем стремлении просить и получать прощение.** |