

## **Jak oswoić poczucie winy oraz wstyd?**

Te zajęcia pomogą Ci zrozumieć na czym polega poczucie winy, obwinianie i jak poradzić sobie ze wstydem.

Każdy z nas pada ofiarą obwiniania przez kogoś lub przez samego siebie. Każdy z nas doznał również poczucia wstydu. Nie są to emocje bez znaczenia. Należy im się przyjrzeć, poznać je, aby umieć sobie z nimi poradzić.

Co należy przygotować do zajęć?  
Kolorowe czasopisma oraz platforma YT.

### **1. Jak rozumiesz poczucie winy i uczucie wstydu? (powiedz rodzicom)**

**2. Rozłóż kolorowe gazety przed sobą. Wytnij zdjęcie, symbol, który kojarzy ci się ze wstydem. Oswój się z tym uczuciem.**

### **3. Wypisz fizyczne i psychiczne objawy wstydu.**

Które sytuacje sprawiają, że czujemy wstyd? Potrafisz przypomnieć sobie takie sytuacje? Co wtedy czułeś?

## **WAŻNE**

### **4. Zapoznaj się z podstawową różnicą między poczuciem winy a wstydem:**

Wstyd – jest destrukcyjny, ponieważ demotywuje człowieka, uważamy się przez to gorsi od pozostałych, obwiniamy siebie za głupotę, długotrwały wstyd przeradza się często w depresję, agresję lub autoagresję. Ludzie nie potrafią zaakceptować błędu, który popełnili. Izolują się od reszty. Boją się odsłonić, pokazać, zaakcentować swoją obecność, ponieważ nie chcą ponieść porażki.

Poczucie winy – kierujemy nie na siebie, tylko na nasze zachowanie, potrafimy wyciągnąć wnioski, przeprosić lub zadośćuczynić za wyrządzone krzywdy, zdajemy sobie sprawę z popełnionych błędów i traktujemy je jak nauzkę, motywator do zmiany zachowania. Szybko wówczas dochodzimy do siebie. Nie traktujemy tego doświadczenia jak porażki.

Czy zauważasz, jaka jest różnica między tymi uczuciami?

### **5. Obejrzyj filmik Brene Brown o procesie obwiniania siebie i innych**

<https://www.youtube.com/watch?v=zc8mVpzyW2o>

### **6. Odpowiedz na pytania po projekcji: (opowiedz rodzicom)**

Dlaczego tak łatwo obwiniamy innych? Co jest tego powodem? Jak reagować na takie sytuacje? Kiedy spotkałeś się ostatnio z taką sytuacją? Jak wtedy się czułeś?

### **7. Opracowuj plan/instrukcję/przepis radzenia sobie z obwinianiem przez kogoś/przez siebie oraz ze wstydem.**

**Baw się dobrze.**