



Конспект  
психологічного  
тренінгу  
**«Сором та  
провина»**

## Сором та провина увійшли в чат



Сором та провина – соціальні емоції, які допомагають нам взаємодіяти з іншими людьми та виокремлювати свою індивідуальність. Здебільшого, ми помилково вважаємо ці відчуття поганими та негативними, однак жодна емоція не є такою насправді.

**Провина** стосується наших учинків та дій, тоді як **сором** охоплює всю нашу особистість і впливає на ставлення до себе.



# Хороші новини про сором і провину

Що роблять з нами ці відчуття?

Підвищують  
самосвідомість та  
усвідомлення

Допомагають  
нам будувати  
особисті  
кордони

Розвивають  
співпереживання

Посилюють  
індивідуальні  
відмінності та відчуття  
приватності

Роблять нас  
частиною  
людської  
спільноти



## Що ми знаємо про сором?



Сором пов'язаний з осудженням себе як особистості. «Я якийсь неправильний/ -а», «Я якийсь не такий/ така».

Завдяки сорому регулюється поведінка людини в соціумі. Уявіть людину, яка не має цього відчуття. Якими б були її вчинки та дії?

На жаль, дуже часто виникає **токсичний сором**. До прикладу, людину протягом усього дитинства соромили рідні чи близькі за якусь її відмінну ознаку. У дорослому віці людина може продовжити соромитися цієї риси, бути закритою від суспільства.



**Здорове почуття провини** підказує нам, як змінити свою поведінку, як поводитися в суспільстві, як будувати стосунки.



**Токсичне почуття провини** отруює наше життя та змушує жити із постійним відчуттям боргу перед кимось чи чимось.



## Що ми знаємо про провину?



Провина пов'язана з осудженням поведінки чи певного вчинку. **«Я зробив(-ла) щось неправильне».**

На відміну від сорому, який супроводжується зовнішнім чинником (хтось мене соромить), провина виникає всередині людини.

У основі провину лежать домовленості. Коли я порушую певні домовленості, то відчуваю провину. До прикладу, **запізнююся на зустріч, хоча обіцяв/ла бути вчасно.**



## Вправа на опрацювання провини вцілілого



Напишіть на аркуші паперу відповіді на ці запитання:

- 1) Перед ким виникає моя провина?
- 2) Чи зробив(ла) я максимум у цій ситуації?
- 3) Чи можливо взагалі було зробити більше?
- 4) Які очікування я ставив(ла) перед собою в даній ситуації?
- 5) Що я можу зробити саме зараз, щоб зменшити свою провину?

Хороша новина: якщо ви відчуваєте провину, ви точно небайдужа людина, яка щиро хвилюється про свою країну та людей. Допомагайте тим, чим можете допомогти найкраще.



Даний тренінг для нашої спільноти волонтерів Мого телефонного друга провели експерти та учасники спільноти Ґрунт – Ілона Брух та Валентин Гладій.

Дякуємо за можливість пізнати себе та свої відчуття!

