Что делать, если совершил проступок и боишься наказания. Советы социального педагога подростку.

Совершая нехорошие поступки, мы ощущаем свою вину. Это мучительное чувство превращается в груз, который давит на нас, заставляя переживать и не давая радоваться жизни. Как быть? Самый лучший способ — признаться! Размышляя о том, стоит ли признаваться, не надо бояться наказания или того, что ты огорчишь родителей. Подумай о плюсах признания, которых немало.

- Тебе станет легче на душе.
- Ты больше не будешь бояться разоблачения.
- Не пострадают невиновные.
- Твоя самооценка вырастет.
- Твои родители будут гордиться тем, что их ребенок способен признавать свои ошибки и растет честным человеком.
- Твое желание сознаться в совершенном проступке означает, что полдела уже позади.

Так как же правильно признаться?

1. Договорись о разговоре с человеком, которому ты хочешь рассказать о своем проступке. Начни с фразы «Мне нужно тебе кое в чем признаться».
   Совет: выбери подходящий момент. Например, вечером после ужина. Человек, с которым ты собираешься говорить, должен быть в хорошем расположении духа, никуда не спешить, не быть раздраженным. Постарайся, чтобы беседа прошла наедине.
2. Приготовься быть честным и искренним до конца. Если ты будешь что-то недоговаривать, взрослые это быстро поймут. Не скрывай своих чувств, не говори отстраненно и скороговоркой — тот, кому ты признаешься, должен обязательно услышать, что ты переживаешь и сожалеешь о содеянном. Не стесняйся! Фраза «Мне правда очень жаль» поможет взрослому понять твои чувства. Добавь к этой фразе, чего именно тебе жаль, например: «что у тебя, папа, больше нет твоей чашки», «что ты расстроилась из-за моего поступка» и т. д.
3. Признай свою вину полностью, не придумывая оправдания своим проступкам. Не пытайся изобретать отговорки или обвинять родителей в своем проступке. Например, если ты разбил папину чашку, не стоит говорить: «А зачем ты ставил ее на край стола?» А если ты потратил деньги, данные на учебники, не стоит оправдывать себя так: «Мне было стыдно, что у меня нет карманных денег. У всех есть, а мне вы не даете…»
4. Убедись, что тебя простили. Объясни, что тебе нужно услышать слова прощения, чтобы больше не корить себя за этот проступок. Однако имей в виду, что если ты уже неоднократно совершал что-то подобное, то в первый момент можешь столкнуться с нежеланием тебя прощать и просьбой доказать свое раскаяние на деле. Не бойся, ты все равно уже близок к победе.
   Будь готов к возмущенной реакции, наказанию. Если ты сильно обидел близких своим поступком, не удивляйся их реакции на признание в виде возмущения, крика, слез и т. п. Подумай, что чувства, возникшие в ответ на твое признание, могут быть очень болезненными. Встань на их место. Промолчи в ответ. Помни, что независимо от того, как в первый момент отреагирует на твое признание человек, оно поможет улучшить ваши отношения.
5. Попроси совета, договорись, дай обещание. Если тот, у кого ты просишь прощения, не хочет тебя прощать, спроси, что теперь тебе делать и как загладить свою вину. Уважай те ограничения (наказания), которые могут последовать за признанием. Этим ты покажешь, что ты на самом деле искренне раскаиваешься, и быстрее восстановишь доверие к себе. Продумай перед разговором, можешь ли ты пообещать не совершать этот же проступок впредь. Если нет, то почему? А если да— скорее обещай и держи свое слово!