PSIHOLOGIE
PRACTICĂ
PENTRU
PĂRINȚI

COLECȚIE COORDONATĂ DE

Vasile Dem. Zamfirescu

TREI

Rușinea la copii

De unde le vine rușinea și cum îi putem ajuta să țină capul sus

BETSY DE THIERRY

Cuvânt-înainte: Marc Bush

Traducere din engleză de Corina-Mihaela Tudose

EDITORI:
Silviu Dragomir
Vasile Dem. Zamfirescu

DIRECTOR EDITORIAL:
Magdalena Mărculescu

REDACTARE:
Manuela Nicolae

DESIGN COPERTĂ: Faber Studio
ILUSTRAȚIE COPERTĂ: Guliver/Getty Images/©Layland Masuda

DIRECTOR PRODUCȚIE:
Cristian Claudiu Coban

DTP:
Mirela Voicu

CORECTURĂ:
Roxana Nacu
Andreea-Lavinia Dădârlat

Conținutul acestei lucrări electronice este protejat prin copyright (drepturi de autor), iar cartea este destinată exclusiv utilizării ei în scop privat pe dispozitivul de citire pe care a fost descărcată. Orice altă utilizare, incluzând împrumutul sau schimbul, reproducerea integrală sau parțială, multiplicarea, închirierea, punerea la dispoziția publică, inclusiv prin internet sau prin rețele de calculatoare, stocarea permanentă sau temporară pe dispozitive sau sisteme cu posibilitatea recuperării informației, altele decât cele pe care a fost descărcată, revânzarea sub orice formă sau prin orice mijloc, fără consințământul editorului, sunt interzise. Dreptul de folosință al lucrării nu este transferabil. Drepturile de autor pentru versiunea electronică în formatele existente ale acestei lucrări aparțin persoanei juridice Editura Trei SRL.

Titlul original: The Simple Guide to Understanding Shame in Children: What It Is, What Helps and How to Prevent Further Stress or Trauma
Autor: Betsy de Thierry
Cuvânt înainte: Dr. Marc Bush
Ilustrații: Emma Reeves

Copyright © Betsy de Thierry 2019
Illustrations copyright © Emma Reeves 2019
Foreword copyright © Dr Marc Bush 2019
This translation of *The Simple Guide to Understanding Shame in Children* is published by arrangement with Jessica Kingsley Publishers Ltd.

© Editura Trei, 2020
pentru prezenta ediție

O.P. 16, Ghișeul 1, **C.P.** 0490, București
Tel.: +4 021 300 60 90; **Fax:** +4 0372 25 20 20
E-mail: comenzi@edituratrei.ro

www.edituratrei.ro

ISBN (print) 978-606-40-0724-7
ISBN (DPF) 978-606-40-0852-7

Cuprins

Cuvânt-înainte 9

Prefață 15

Capitolul 1. Ce este rușinea? 21

Diferența dintre rușine și vinovăție 27

Rușinarea 29

Cum se simte rușinea? 31

Rușinea face parte dintr-un continuum 33

Depășirea rușinii 40

Atitudini sociale față de rușine 43

Vă invit să reflectați 44

Capitolul 2. Impactul rușinii 45

Oamenii și nevoia de apartenență 47

Răspunsul somatic la rușine 49

Probleme generate de mecanismele de *coping* 51

Vă invit să reflectați 59

Capitolul 3. Neuroștiința din spatele rușinii 61

Răspunsul la amenințare — săpând mai adânc 63

Rușinea în copilăria mică 66

Când nu poți să lupți sau să fugi 67

Rușinea ca instrument de protecție 71