

ФРАЗЫ, КОТОРЫЕ НЕЛЬЗЯ ГОВОРИТЬ РЕБЕНКУ

Есть слова, которые следует говорить всегда, когда для этого есть повод: например, слова поддержки, похвалы и сочувствия. И есть фразы, которые нельзя говорить детям, так как они травмируют, а не воспитывают ребенка. Многие подобные фразы у родителей вылетают просто автоматически, так как они передаются из поколения в поколения в семье. Не пытаясь анализировать нашу речь, мы можем нанести ребенку существенный вред, ведь многие запугивания, упреки и предостережения остаются «голосом в голове», который в самый неподходящий момент может сбить человека со своего пути, заставить отказаться от чего-то важного и значимого в его жизни. Попробуем разобраться, на что «программируют» ребенка и к чему приводят хорошо известные родительские слова.

1. «Не говори глупостей» («Не носи чушь», «Хватит ерунду болтать» и т.д.). Для вас пустяки забыть дома игрушку или уронить кусок печенья. А для ребенка — целая трагедия. Не обесценивайте его чувства. Такими фразами вы даёте понять ему, что его слова не важны для вас. Так появляется отчуждение и пропадает желание делиться с родителями своими переживаниями. Всё, что вам решил сообщить ребенок, важно для него, каким бы смешным или нелепым вам это ни казалось.

Конструктивные фразы и поведение. Вместо того чтобы отмахиваться от ребёнка, выслушайте его. Если малыш рассказывает о каком-то своём открытии, порадитесь вместе с ним. Если о проблеме — попытайтесь найти решение.

2. «На, бери, только отстань» («Держи и оставь меня в покое», «Бери и не приставай ко мне больше»). Подобные фразы звучат тогда, когда родители долго сопротивлялись, а потом сдались, лишь бы ребенок отстал. В этот момент малыш начинает понимать: «Если нельзя, но долго просить или жалобно плакать — то можно». Для ребенка это означает, что любой запрет можно сломать определенными усилиями.

Подобные фразы - это худший способ уступить требованиям ребёнка. Мало того, что вы даёте ему подачку, так взамен он ещё и должен исчезнуть из вашей жизни. Дети очень быстро начинают пользоваться возможностью получить желаемое таким способом и привыкают манипулировать.

Важно!

Нельзя отказывать в реализации потребностей ребенка, но нельзя показывать малышу, что плачем, истериками, нытьем он всё же может чего-либо добиться.

Совет

Разговаривайте с ребенком, объясняйте ему причины своих отказов, и он всегда будет чувствовать уважительное к себе отношение и вырастет гармонично развитым человеком.

Конструктивные фразы и поведение. Если вы что-то решили запретить, то нужно выдерживать запрет. Если поменяли мнение, то оно должно быть обосновано, но нельзя дать понять ребенку, что он получает то, что хочет из-за того, что надоело слушать его нытье. При этом, слово «отстань» вообще не должно использоваться, так как это показывает ребенку пренебрежительное отношение к нему и отвержение родителями.

3. «Ты не сможешь, дай лучше я...» («У тебя не получится», «Всё равно не сможешь» и т.д.). Отказывая даже в праве на попытку, вы внушаете ребёнку чувство собственной беспомощности, обрекаете его на неудачу. В результате воспитывается **«выученная беспомощность»** — когда человек заранее уверен в своей неспособности что-то сделать или изменить.

Конструктивные фразы и поведение. Если вы видите, что малыш берётся за непосильную для него задачу, то лучше всего будет сказать:

«Давай я тебе помогу». Можете делать вместе с ним, показывая, как нужно, чтобы потом он смог сделать это самостоятельно.

4. «Другие дети умеют, а ты нет» («У всех нормальные дети, а ты вечно...» и т.д.). Заставляя ребёнка чувствовать себя хуже других, вы формируете комплекс неполноценности. Некоторые думают, что таким образом у малыша появляется мотив стать лучше. Для ребенка — это очень плохой мотиватор. Такие фразы никогда не побудят подтянуть учебу или чего-то добиться, ведь они — знак того, что родители любят его не самого по себе, а за его достижения. Сравнить детей вообще не результативно: все дети разные, с разными способностями и возможностями.

Конструктивные фразы и поведение. Максимально раскрыть свои таланты ребенок может только тогда, когда он уверен, что его любят и принимают любым: медлительным, неспортивным, с тройками в дневнике. Именно на это принятие и поддержку и надо делать упор. В противном случае самооценка падает, ребенок может замкнуться в себе и очень невзлюбить объект сравнений. Единственный человек, с которым вы должны сравнивать его — это он сам. И это именно тот принцип, которым стоит руководствоваться: «Какой ты молодец! Вчера ты не мог завязать шнурки, а сегодня у тебя все получилось!»

5. «Глаза бы мои тебя не видели» («Уйди с глаз долой», «Видеть тебя не хочу»). Слова эти сигнализируют ребёнку, что ни он сам, ни его проблемы родителям не нужны. Иногда родители таким образом пытаются избежать назревающего конфликта, но избегание не решает проблему, а только усугубляет её.

Конструктивные фразы и поведение.

Нужно слушать детей, помогать им. А в конфликтных ситуациях, которые неизбежны, применять другие методы.

6. «Если бы не ты, то...» («И зачем только я тебя родила», «Ты мне всю жизнь испортил» и т.д.). Подобными фразами формируется комплекс вины. Ребёнок усваивает, что одним своим существованием делает родителям плохо, причиняет боль. Это очень травмирующее переживание для детской психики.

Конструктивные фразы и поведение. Подобные мысли — повод разобраться в себе. Вы обвиняете ребёнка в собственных неудачах и несостоятельности. Подумайте об этом и проанализируйте свою жизнь.

7. «Ты плохой» («Ты глупый», «Ты непослушный» и т.д.). Дети очень доверяют оценкам родителей. Раздавая подобные характеристики, будьте готовы, что ребёнок их усвоит и будет им соответствовать. Это означает низкую самооценку и возможные проблемы в будущем.

Конструктивные фразы и поведение. Вместо «ты плохой» — «ты плохо поступил». Не «ты глупый», а «это неправильное решение». Оценивая не ребёнка, а поступки, вы даёте ему возможность и стимул стать лучше.

8. «Мальчики (девочки) так себя не ведут!» Из поколения в поколение данные фразы формируют гендерные различия в поведении людей. До определенного предела это необходимо. Но не стоит говорить мальчику, плачущему после падения, что это не по-мужски: это может привести к тому, что во взрослом состоянии он будет испытывать трудности в реализации эмоций, что может стать причиной психосоматических болезней. У девочки ограничения ее активности, резвости, более присущей мальчикам (например, лазания по деревьям), может нарушить ее развитие и стать причиной формирования комплексов.

9. «Я тебя не люблю или Я тебя брошу» («Если ты что-то сделаешь или не сделаешь, то я не буду тебя любить» и т.д.). Это самая страшная фраза, которую никогда ни один ребенок не должен слышать.

Уверенность в любви матери — самый главный стержень, вокруг которого идет формирование личности человека. Такая фраза может стать тяжелой психической травмой для ребенка, последствия которой могут сказываться в течение всей жизни человека. Родительская любовь должна быть безусловной. Угроза её лишиться равносильна угрозе жизни. В конце концов, вы что, действительно не любите своего ребёнка? Тогда зачем говорить ему эту страшную ложь?

Конструктивные фразы и поведение. Необходимо объяснить ребенку последствия его поведения и озвучить чувства, которые вызывает его непослушание. При этом угрожать ребенку тем, что вы его оставите или перестанете любить нельзя ни в коем случае, так как это может привести к серьезным неврозам.

10. «Уйди! Я не хочу тебя видеть!» Одно из проявлений гнева, которое может оказать разрушительное действие на психическое развитие ребёнка, — отторжение, которое демонстрируется подобными фразами. Это ставит ребёнка вне его зоны комфорта — семьи. Дети не готовы оказаться одни в чужом мире, им обязательно нужно чувствовать материнскую защиту. Такое, даже мимолетное отношение родителей, может привести к ощущению малышом своей незащитности и дать непредсказуемые реакции самообороны от замкнутости до агрессии.

Конструктивные фразы и поведение. Если ребенок вызвал своим поведением ваш гнев, постарайтесь переключить его на другой вид деятельности (а давай сейчас будем рисовать), отвлеките его или просто обнимите и поцелуйте!

11. «Не будешь спать – тебя заберет серый волк» («Будешь убегать – злой дядька тебя унесет с собой», «Если ты не будешь кушать (собирать игрушки и т.п.), отдам тебя злой колдунье (барабашке) и т.д.) Разные ситуации, разные фразы, но одна суть – испугать ребенка, чтобы добиться послушания. Такие слова не учат ребенка пониманию, почему опасно убегать или не слушаться маму – они просто наводят страх. Пугая ребенка «бабайками», злыми дядьками и другими персонажами,

мы можем сделать из него неврастеника, который будет пугаться любого шороха, но так и не поймет, что же надо делать, чтобы избежать опасности.

Маленький ребёнок может действительно поверить тому, что вы можете его отдать. Это приведет к формированию страха быть брошенным, ребёнок может почувствовать себя нелюбимым, отвергнутым. У особо впечатлительных детей такие фразы могут приводить к формированию неврогенных реакций (энурез, ночные кошмары, необоснованные страхи).

Конструктивные фразы и поведение. Лучше доступно объяснять ребенку, почему он должен что-либо делать, и что будет, если этого не делать, поэтому найдите что-то, что будет действительно мотивировать, а не запугивать. Негативный оттенок такого рода фраз лучше заменить на позитивный: «Если ты съешь эту кашу, то сможешь стать сильным и умным!»

12. «Ну что же ты такой неловкий, вечно все ломаешь» («Руки у тебя не из того места растут» и т.д.). По мнению некоторых родителей, эта грубая критика призвана помочь ребенку стать самостоятельным, научиться что-то делать самому, не ломать и не портить вещи. Поймите: ломая новую игрушку, проливая молоко или разбивая тарелку, ребенок действительно хочет научиться самостоятельности, но он еще слишком мал и ему нужна помощь. Когда в ответ на свои действия он слышит подобные вещи, он наоборот опускает руки: зачем что-то делать, если я все равно сделаю это плохо. Из таких детей потом вырастают апатичные и безынициативные взрослые, которые на полном серьезе считают себя ни на что не способными неудачниками и даже не берутся за дела.

Гораздо страшнее фразы, которые формируют у ребенка негативное к себе отношение, снижают его самооценку. Делая что-то самостоятельно, ребенок подсознательно ждет положительной оценки своих действий, а если у него что-то не получилось, то ему необходима эмоциональная поддержка.

Конструктивные фразы и поведение. Вместо критики и порицания, от родителей требуется терпение и желание прийти на помощь, когда ребенок об этом просит. В случае неудачи поддержите своего малыша, помогите ему, сделайте правильно вместе.

13. «Ты у нас лучше всех» («Из твоего класса никто тебе даже в подметки не годится»). Для родителей обычно их ребенок – самый лучший, но быть лучшим и самым любимым для мамы с папой и быть лучше всех остальных людей – это разные вещи. Ребенка, начиная со школы, оценивают: сначала учителя, потом преподаватели в вузе, потом потенциальный работодатель. Они вряд ли будут выражать такой бурный восторг и считать выросшего ребенка уникальным, незаменимым и самым-самым лучшим. К тому же, ребенок тоже не глуп, и если он понимает, что объективно «проигрывает» кому-то в чем-то, такие высказывания будут порождать только разочарование: мама с папой мне врут, никакой я не самый-самый.

Конструктивные фразы и поведение. Если хочется похвалить – нужно хвалить за конкретные дела и действия («Ты такой молодец, что написал контрольную на пятерку»), а о том, что ребенок самый лучший, желательно говорить только в контексте того, что лучший он именно для мамы и папы.

14. «Пока не поешь – гулять не пойдешь», «Пока не соберешь игрушки – не включу мультики». До определенного момента попытка «сторговаться» с ребенком будет приносить плоды в виде желаемого поведения. Но дети растут и учатся, в первую очередь, у родителей. В более старшем возрасте ребенок точно так же начнет «торговаться» с родителями: буду учиться, если купите новый телефон, помою посуду, если отпустите гулять и т.д. Тактика «услуга за услугу» вообще искажает представление ребенка о том, зачем нужно делать те или иные вещи: к примеру, игрушки надо собирать, чтобы в комнате был порядок, а не для того, чтобы мама смиловалась и включила мультфильм, но с такой тактикой ребенок этого не усвоит.

Конструктивные фразы и поведение. Если ребенок должен или не должен что-то делать, то нужно просто объяснять свою позицию, а не выторговывать у ребенка нужное поведение в обмен на поощрения и разрешения.

15. «Зачем я тебя вообще родила» («Лучше бы у нас родилась девочка/мальчик» и т.д.). Чаще всего такие фразы вылетают в моменты сильного гнева, когда родители не могут справиться со своими эмоциями. Для ребенка это очень страшные слова, ведь в этот момент родители отвергают его на уровне существования, давая посыл: «Лучше бы тебя не было». Жить с таким грузом ребенку просто невыносимо, ведь родители для него – это весь его мир, и этому миру он как будто не нужен.

Конструктивные фразы и поведение. Навсегда забудьте о таком способе выражения недовольства, работайте со своими отрицательными эмоциями и контролируйте себя, а не обижайте своего ребенка.

16. «Мне все равно, что ты хочешь, делай, как я сказала» («Тебя никто спрашивает», «Я сказала так, значит так надо...», «Потому что я мама, вот почему!» и т.д.). Подобные фразы - не самая удачная попытка проявить твердость воли и характер. Такие приказы без попытки обсудить и услышать мнение ребенка – это очень жесткое давление, а чем больше давление, тем сильнее сопротивление. Такими фразами мы как будто пытаемся ткнуть ребенка носом в собственное бессилие и показать, кто в доме хозяин. Безусловно, у родителей должен быть авторитет, но это не означает, что дети должны беспрекословно вас слушаться. Время от времени они самоутверждаются, проявляя непокорность, и это нормально. Когда такое случается, не принимайте это слишком близко к сердцу.

Конструктивные фразы и поведение. Настаивая на своем, всегда объясняйте ребенку, почему должно быть именно так, и сочувствуйте, если его желания не совпадают с необходимостью что-то делать, а когда-то просто позвольте ребенку сделать свой выбор – так он научится

сам решать, что ему нужно, и аргументировать свою позицию. В противном случае вас могут ждать крайности: от безвольного человека, неспособного ничего решить, потому что за него всегда все решала мама, до отчаянного бунтаря, который в любой ситуации «гнет свою линию» и никого не слышит.

17. «Как ты меня измотал, наверное, давление поднялось» («Ты так кричишь, что у меня голова трещит от тебя», «Будешь так себя вести – я расстроюсь и заболею» и т.д.). Эти фразы – попытка сыграть на страхе ребенка. Манипулировать этим страхом очень опасно, ведь таким образом родители делают ребенка ответственным за свою жизнь и здоровье, а это непосильный эмоциональный груз для ребенка. Используя такие фразы, вы должны понимать, что шантажируете своего ребенка. Мама — самый значимый человек для ребёнка. Боязнь потери ее является для малыша серьезным стрессом, который может приводить к развитию неврогенных реакций и формированию гипертрофированного чувства вины.

Конструктивные фразы и поведение. Если нужно успокоить ребенка – методично объясняйте ему, почему нельзя кричать, топать, стучать, кидать дома мяч и т.д. Это потребует больше сил и времени, но не принесет вреда и не травмирует ребенка.

18. «Нет, это мы не купим — денег нет (дорого)!» Поход по магазинам часто сопровождается разными «купи» со стороны ребенка, и взрослые часто пресекают это выпрашивание одной фразой «нет денег». Тяжело объяснить малышу, почему не стоит покупать всё подряд. Но получается, если у мамы или папы будут деньги — можно купить в магазине всё! Малыш именно так понимает эту фразу.

Конструктивные фразы и поведение. Лучше научить ребенка контролировать свои желания не отсутствием финансов, а пониманием того, что, к примеру, много сладкого есть вредно, а покупать очередной

трансформер, когда их и так уже есть 10 штук, не разумно. Для этого свои отказы нужно логически объяснять, а не отмахиваться фразой «денег нет». Не лучше ли сказать, мамы и папы: «такая игрушка у тебя уже есть», «шоколада много вредно». Да, объяснять всегда трудно! Но ребенок должен понимать, почему родители ему это не покупают.

Многие из этих фраз кажутся безобидными, но когда мы знаем, как они действуют на детей и к каким результатам могут привести, приходит понимание, что лучше обойтись без них. Избавиться от привычки говорить ребенку все эти вещи не так просто, но если осознать их вред и приложить усилия, вполне возможно искоренить подобные воспитательные клише из своей речи. Это обезопасит от появления ненужных детских травм и значительно повысит качество вашего общения с ребенком.