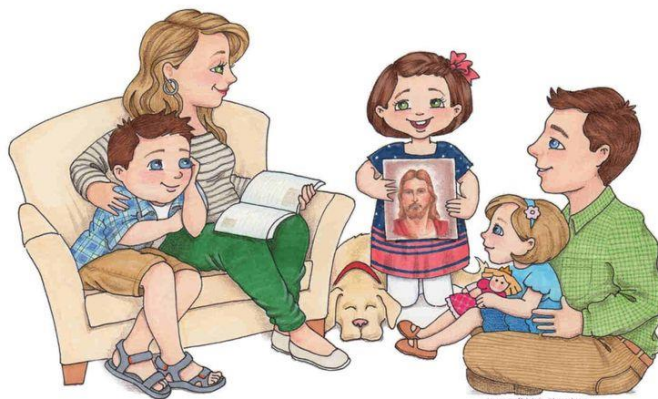


10 ФРАЗ, КОТОРЫЕ НЕЛЬЗЯ ГОВОРИТЬ ДЕТЯМ



Иногда родители не замечают за собой фраз по отношению к своим детям, которые оказывают негативный эффект на самооценку и развитие его личности. Слова вырываются сами по себе, на автомате. Хлесткие, сказанные в раздражении или злости, в обиде, усталости или порыве проучить и научить.

Родитель не обращает внимание на реакцию ребёнка, только по истечении времени сталкивается с разрушающими последствиями своих слов. Принято считать, что такими фразами он учит ребенка, обращает внимание на проблемы. Но ребенок в силу своего возраста и незрелости ни морально, ни эмоционально не готов к анализу таких словесных конструкций. Как правило, слова родителя воспринимаются ребенком совсем не так, как предполагал родитель. Они не учат, но пугают, обижают, унижают или вызывают протестные реакции. Со временем может сформироваться чувство неуверенности, вины, тревожности, покинутости и одиночества. Ребенок может испытывать затруднения или вовсе не уметь выражать свои чувства. Все это депрессивные состояния, формирующие комплекс неполноценности.

«Будешь так делать, и я уйду, а ты останешься один»

Фраза, нарушающая базовое чувство безопасности, вызывающая страх одиночества. Дети всегда остро реагируют на уход значимых взрослых. Ребенок не всегда может понять, что же конкретно он сделал не так. В последствии ребенок может тяжело до истерики переносить любое расставание с родителем будь то расставание перед дверью детского сада, школы, ухода родителя на работу или после слов спокойной ночи и попытке уложить ребенка в его кроватку.

«Будешь себя плохо вести, отдам тебя чужому дяде» (тете, Бабе-яге, волку, соседу)

Фраза — запугивание, которая может вызвать у маленького ребенка иррациональные страхи. Маленькие дети верят взрослым и воспринимают как реальную угрозу всякие небылицы. Невротизация может нарастать постепенно и выражаться в беспокойстве перед сном, боязни темного помещения, незнакомого места и обстановки. Для очень впечатлительных детей подобные фразы могут вылиться в ночные кошмары и страхи.

«Рот свой закрой, кому говорят»

Фраза запрещающая выражать свои чувства, перекрывающая потребность в коммуникации и внимании, оскорбляющая. Криком или громким плачем ребенок привлекает к себе внимание, ищет поддержки, участия, разговора, но его потребность блокируется. В ребенке это будет формировать неуверенность и тревожность, может снижаться способность к сопереживанию другим людям. Впоследствии ребенок может найти других людей, готовых его слушать, с ними он будет делиться своими переживаниями. И не ждите разговора «по душам» в подростковом возрасте.



«Пока не доешь не выйдешь из-за стола»

Фразы, несущие в себе догматическое убеждение. Игнорируя отношение ребенка к объёму, качеству пищи, его предпочтениям, заставляя его есть или не есть те, или иные продукты, взрослые мешают выстраивать ребенку собственные отношения с едой. Ребенок не учится слушать свой организм. Впоследствии это выльется в нарушение пищевого поведения ребенка, а итогом может стать ожирение или анорексия.

«Руки у тебя не из того места растут»

Родителям может казаться, что они нашли яркие и образные фразы о разных частях тела ребенка. Но нужно понимать, что на этих фразах будет формироваться образ ребенка, его представление о себе. Стоит задуматься о том, какой образ сформируется. Низкая самооценка и искаженное представление о самом себе «побочный» эффект использования таких цветистых выражений. Лучше использовать воодушевляющие слова.

«У тебя ничего не получается — дай я сделаю!»

Фразы, которые программируют ребенка на неудачи в будущем.

Ребенок будет чувствовать себя неловким, неумелым, глупым, растяпой. Если все делать за ребенка быстро и правильно, то ребенок не научится делать хоть что-то сам, не станет самостоятельным. В будущем может бояться проявлять инициативу, предлагать собственные идеи и решения. Нет ничего ценнее веры родителя в силы, способности и таланты своего ребенка.

«Возьми, только отстань!»

Фраза отчаяния. Родителям тяжело выдерживать многочасовое повторение ребенком своих просьб, нытье и бубнеж «ну дай, ну купи». Но, согласившись дать ребенку то, что он просит, родители, сами того не желая, дают зеленый свет детским манипуляциям. Ребенок точно запомнит паттерн такого поведения и будет знать, что нытьем и долгими уговорами можно добиться всего, а родительское «нет» совсем ничего не значит.

«Посмотри, как хорошо себя ведет этот ребенок!»

- Бери пример с него/с нее;
- вот я в твоём возрасте;
- посмотри, как у него хорошо получается).

Сравнение с другим человеком, неважно сверстником или взрослым, обесценивает поступки ребенка, порождает неуверенность в собственных силах. Обычно ребенок чувствует, что он какой-то не такой, что он разочаровывает родителей. Но ведь все дети развиваются по-разному, в собственном темпе. Сравнить ребенка можно только с ним самим, отмечая улучшения или ухудшения его развития. А еще лучше отмечать достижения, мотивировать и поддерживать.

«Не расстраивайся — это чепуха!»

Это обесценивающие фразы. Для ребенка его «маленькие» пока еще проблемы и беды реальны и значительны. Ведь он живет этим. Сломанный куличик, не завязавшийся шнурок, потерявшаяся кукла или машинка. Ребенка такие ситуации искренне расстраивают и огорчают. Если демонстрировать пренебрежение к проблемам ребенка, велик риск потерять его доверие и в дальнейшем не узнать о других, совсем не маленьких проблемах.

«Я все для тебя делаю, а ты...»

Жертвенная фраза. Некоторым родителям кажется, что ребенок недостаточно ценит то, что они для него делают. Обычно это случается, когда ребенку посвящают буквально все свое время, лишая себя реализации собственных жизненных планов и целей, отказываясь от своих мечтаний. Но ведь ребенок не просит родителя посвящать ему жизнь.

Эта ноша непосильна для ребенка — знать, что кто-то пожертвовал для тебя самым ценным, ведь расплатиться за такую жертву невозможно. Чувство вины за неоплаченный долг не улучшит отношения с родителем и может сильно отравлять жизнь ребенку впоследствии.



Это далеко не все фразы, которые не стоит говорить ребенку. Как правило, такие фразы родитель говорит в моменты эмоционального напряжения. Его самого заполняют сильные эмоции страха, злости, разочарования, и он не отслеживает их. В этих случаях родитель не понимает, что с ним происходит, и плохо управляет своими реакциями. Но слово не воробей, вылетит — не поймаешь. Безопасно начинать говорить с ребенком только осознав ту эмоцию, которая в этот момент владеет родителем. Общее правило для всех эмоционально острых ситуаций — сначала нужно сказать о своем состоянии.

«Я расстроен, мне неприятно, я злюсь, меня это огорчает, печалит...», — иногда этого бывает достаточно. В таком случае ребенок понимает, что взрослый с ним честный, настоящий. Ребенок начинает слушать, а у родителя есть время осознав свою эмоцию выбрать правильные слова.

