

Что нельзя говорить ребенку



Ни для кого не секрет, что причина всех комплексов и проблем взрослого человека кроется в глубоком детстве. Психологи утверждают, что «виновны» в этом так называемые негласные родительские установки или директивы, которые ребёнок буквально впитывает с раннего детства.

Многие фразы у нас, родителей, вылетают просто на автомате. Мы их слышали от своих родителей, а теперь наши дети слышат их от нас. Не пытаясь «фильтровать» нашу речь, мы можем нанести ребенку существенный вред, ведь все наши запугивания, упреки и предостережения навсегда останутся «голосом в его голове», который в самый неподходящий момент может сбить человека со своего пути, заставить отказаться от чего-то важного и значимого в его жизни.

Взрослые редко задумываются над тем, что фразы или слова, которые они употребляют в общении с ребёнком, формируют определённую скрытую психологическую установку. Особенно это имеет значение в раннем детстве, когда маленький ребёнок, в возрасте до 5 лет, воспринимает всё сказанное на уровне подсознания.

Вот почему нужно хорошо подумать, прежде чем бросаться необдуманными фразами.

1. «Не будешь слушаться – отдам тебя соседке», «Придет врач и сделает тебе укол». «Не будешь спать – тебя заберет серый волк», «Будешь убежать – злой дядька тебя заберет»

Разные ситуации, разные фразы, но одна суть – испугать ребенка, чтобы добиться послушания. Действует безотказно, ведь для ребенка самое страшное – разлучиться с мамой, но имеет существенный «побочный эффект» — от этих страшилок у ребенка может просто развиваться невроз. Такие слова совсем НЕ учат ребенка пониманию, почему опасно убежать или не слушаться маму – они просто наводят страх. Пугая ребенка бабайками, злыми дядьками и другими персонажами, мы можем сделать из него невротеника, который будет пугаться любого шороха, но так и не поймет, что же надо делать, чтобы избежать опасности. Лучше всего доступно объяснять ребенку, почему он должен что-либо делать, и что будет, если этого не делать.

2. «Будешь плохо кушать – не вырастешь (будешь слабым, девочки любить не будут и т. д.)»

Это та же самая страшилка, ведь мы опять пытаемся только запугать ребенка какими-то плохими последствиями от его действий. Если вы хотите привить ребенку привычку к полезной пище и режиму питания – найдите что-то, что будет действительно мотивировать, а не запугивать. Как вариант: рассказывайте истории о богатырях, которые побеждают злодеев только благодаря тому, что кушают полезную кашку по утрам, или

ставьте пример сильного и смелого папу, который никогда не отказывается от вкусного обеда.

3. *«Будешь строить рожи – навсегда останешься с таким лицом», «Будешь ковырять в носу – палец сломаешь»*

Дети на то и дети, чтобы кривляться и озорничать, но иногда это бывает совсем не уместно, поэтому такие привычки надо мягко исправлять. Запугивать ребенка тем, что никогда в жизни не произойдет, совершенно бессмысленно, поэтому выбираем другую тактику: рассказываем ребенку, почему беситься, кривляться и ковырять в носу не правильно. Для убедительности можно рассказать, что настоящие герои вырастают только из послушных и прилежных малышей, а в качестве примера можно назвать положительных персонажей из любимого мультика. Самый лучший пример для ребенка, если он не будет видеть таких действий в вашей семье.

4. *«Вова уже доел кашу, а ты все еще копаешься», «У всех нормальные дети, а ты вечно...», «У тети Иры Петя на одни пятерки учится, а ты...»*

Такие фразы никогда не побудят ребенка подтянуть учебу или чего-то добиться, ведь они для ребенка – 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. Максимально раскрыть свои таланты ребенок может только тогда, когда он уверен, что его любят и принимают таким: 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.



5. *«Ну что же ты такой неловкий, вечно все ломаешь», «Не лезь, я сама сделаю», «Руки у тебя из другого места растут»*

По мнению 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 просто учится 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 и мама будет ругать. 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. Вместо критики и порицания, от родителей требуется терпение и желание прийти на помощь, когда ребенок об этом просит – остальное придет само.

6. *«Пока не поешь – гулять не пойдешь», «Пока не соберешь игрушки – не включу мультики»*

До определенного момента попытка «столбоваться» 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 мультик, но с такой тактикой ребенок этого не усвоит. 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 поправки и разрешения.

7. *«Я с таким чумазым ребенком никуда не пойду», «Я тебя такого вредного не буду любить»*

Как обычно: цель – послушание и нужное поведение, а вот средство из разряда калечащих жизнь. Дело в том, что ребенку нужна уверенность в маминой любви безо всяких условий. Такие фразы говорят об обратном: ребенка любят, но только хорошим, послушным, спокойным, чистым и т. д. Получается, что задача ребенка в этом случае – не быть самим собой, а соответствовать родительским ожиданиям. А куда прикажете девать ребенку другие свои не менее естественные проявления: капризы, слезы, недовольство? Все это уходит в неуверенность в себе, страхи и обиды, которые ребенок пронесет через всю жизнь.

8. *«Зачем я тебя вообще родила», «Лучше бы у нас родилась девочка/мальчик»*



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.

9. *«Я из-за тебя карьеру не сделала», «Если бы не ты – мы бы каждый год на море отдыхали»*

Конечно, ребенок сильно меняет жизнь семьи и приоритеты женщины, но сам-то ребенок не виноват в том, что его появление нарушило чьи-то планы. Вы взрослый человек и за свою жизнь отвечаете вы, а не беззащитное и зависимое от вас существо. Такие фразы «награждают» ребенка грузом ответственности за жизнь родителей и чувством вины, за их несбывшиеся мечты и планы.

10. *«Мне без разницы, что ты там хочешь, делай, как я сказала», «Кто тебя вообще спрашивает», «Я сказала так, значит так»*

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. 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.

11. *«Как ты меня измотал, наверное, давление поднялось», «Ты так орешь, что у меня голова трещит от тебя», «Будешь так себя вести – я расстроюсь и заболею»*

Эти фразы – попытка сыграть на страхе ребенка потерять маму. Манипулировать этим страхом очень опасно, ведь таким образом вы назначаете ребенка ответственным за свою жизнь и здоровье. При таком раскладе, если с вами правда что-то случится – ребенок всю жизнь будет жить с убеждением, что это произошло по его вине. Если нужно успокоить ребенка – методично объясняйте ему, почему нельзя кричать, топтать, стучать, кидать дома мяч и т. д. Это потребует больше сил и времени, но не принесет вреда и не травмирует ребенка.

12. *«Лучше не попадайся мне на глаза», «Исчезни, чтобы я тебя вообще не видела здесь»*

Этими фразами вы тоже отвергаете ребенка, а для него это очень страшно и болезненно. Когда вы не справляетесь со своими эмоциями — действуйте, как при крушении самолета: *«кислородную маску»* сначала надо надеть на себя, и только потом заниматься ребенком. Вашей *«кислородной маской»* может быть уход в другую комнату, медленный счет до 10, глоток воды, то есть то, что вернет вас в нормальное состояние, в котором такие вещи вы точно не произнесете.



13. *«Да бери, только оставь меня в покое», «Делай, что хочешь»*

Если для ребенка есть какие-то запреты, они должны быть *«железными»*. Подобные фразы звучат тогда, когда мама долго сопротивлялась, а потом сдалась, 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, и эту яму манипуляций и разрушенных запретов роете вы сами.

14. *«Еще раз так сделаешь – мультиков больше не увидишь», «Еще раз скажешь такое слово – останешься без прогулок»*

Главная проблема в попытках наказать ребенка лишением чего-нибудь в том, что эти угрозы чаще всего не сбываются. А значит, после пары таких случаев ребенок на эти слова даже реагировать не будет: все равно мама ничего не сделает. Либо держите свое слово (но тогда выбирайте наказание, адекватное ситуации, либо не сотрясайте воздух понапрасну.

15. *«Сейчас же успокойся», «Ну-ка быстро замолчал!», «Стой нормально»*

Эти грубые окрики больше напоминают элементы дрессуры, а не общение с любимым ребенком. Даже маленький ребенок – уже личность, которую надо уважать, а общение в таком тоне с уважением никак не ассоциируется. Имейте в виду, что каждое грубое слово, сказанное

ребенку, вернется вам в будущем еще большей грубостью и пренебрежением.



17. *«Нашел из-за чего реветь, ерунда какая!», «Ну что ты нюни распустил из-за пустяка»*

Взрослые и дети по-разному смотрят на вещи, так что пустяки могут быть действительно целой трагедией для малыша.

Таковыми фразами вы обесцениваете его чувства и показываете, что его проблемы кажутся

вам смешными. Ребенок же при этом не получает понимания и принятия, остается невыслушанным и учится прятать свои истинные чувства: все равно их некому излить.

18. *«Не куплю тебе ничего, у меня денег нет»*

Поход по магазинам часто сопровождается разными «купи» со стороны ребенка, и взрослые часто пресекают это выпрашивание одной фразой «нет денег». Ребенок из этой ситуации выносит только то, что его родители – неудачники, которые ничего не могут ему купить. 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».

19. *«Не придумывай, там никого нет», «Хватит плакать, в темноте ничего страшного нет»*

У детей бурная фантазия, поэтому всегда есть какие страхи: шорохи, тени, темнота, монстры под кроватью и бабайки в шкафу. Эти страхи – нормальные чувства ребенка, которые важно принимать, а не игнорировать. Успокойте малыша, проверьте и убедитесь вместе с ним, что бояться нечего. Отмахиваясь от ребенка и даже ругая его за его страхи, вы только подталкиваете его к тому, чтобы ничем не делиться и держать все в себе. Иногда не прожитые детские страхи превращаются в серьезные фобии, которые будут отравлять жизнь даже во взрослом возрасте.

20. *«Ой, какой ты невоспитанный», «Ах ты жадина», «Ой, какой грязнуля, как поросенок»*

Все эти фразы носят негативный оценочный характер, для ребенка это послы «Я плохой». Вообще, осуждать ребенка за какие-то несовершенства очень странно, ведь он такой, каким вы его воспитываете. Если хотите, чтобы ребенок вырос культурным, щедрым и аккуратным – учите его этому сами, показывайте, как нужно вести себя, а не критикуйте.

Поддержка и любовь родителей – это лучшая мотивация в достижении успехов!

