

Хорошие фразы, которые нельзя говорить детям

«Посмотри на свою сестру, почему ты не можешь вести себя так же», «вот папа придет и...», - все знают, что говорить такое ребенку не стоит. Но не все знают, что некоторые, казалось бы, невинные фразы, которые мы постоянно употребляем, не менее разрушительно действуют на ребенка и ваши с ним отношения.

ФРАЗА: «МОЛОДЕЦ, ХОРОШАЯ РАБОТА»

Исследования показали, что, постоянно поощряя ребенка похвалой, мы делаем его зависимым от нашего мнения. Если вы постоянно говорите малышу «умница» или «молодец», приготовьтесь к тому, что похвала станет для него главной мотивацией к действию. А это значит целый клубок проблем: неуверенность в себе и в своих силах, упавшая самооценка после первой же серьезной неудачи, отсутствие собственных стремлений и так далее. Поэтому перестаньте хвалить ребенка по любому пустяку. Быстро и опрятно оделся, убрал посуду без напоминания – это не достижение, достойное оваций, это норма. Оставьте свое «Молодец, ты справился» для настоящих побед. Если желание хвалить за каждую мелочь никуда не делось, или это срабатывает по привычке, скажите по-другому, отметьте конкретные детали. В песочнице назревала ссора, но ваш малыш с достоинством вышел из ситуации сам – скажите ему не просто «молодец», а «мне понравилось, что ты не стал скандалить и разрешил ему поиграть с твоими игрушками».

ФРАЗА: «НЕ РАЗГОВАРИВАЙ С НЕЗНАКОМЦАМИ»

Это трудная и непонятная для ребенка задача. Если незнакомый человек любезен, он не будет восприниматься, как потенциально опасный чужак. К тому же, если ребенок слепо берет эту инструкцию за правило, мир в его глазах постепенно становится недружелюбным, колючим и полным опасностей. Перестаньте запугивать ребенка и дайте ему четкие инструкции. Проработайте с ним популярные сценарии. Ребенок должен понимать, как вести себя, если незнакомец предлагает угостить сладостями и просит пойти с ним или предлагает сесть в машину и за мороженое показать путь к ближайшему магазину.

ФРАЗА: «ЭТО НЕ СТРАШНО»

Ваш ребенок упал, вы в панике подбегаете к нему и видите, что ничего опасного не случилось. В результате малыш заливается слезами и дует на ссадину на коленке, а вы говорите ему, что ничего, все в порядке, это не страшно. Это попытка успокоить больше себя, чем малыша. С высоты вашего возраста и опыта, разбитая коленка – это не ужасно, но ребенок думает иначе. Ему больно, он не в порядке, и поэтому он плачет. Ваша задача не игнорировать его эмоции, а помочь ему с ними разобраться. Обнимите его и скажите, что-то вроде: «Я понимаю тебя, тебе было страшно, когда ты падал. У тебя сейчас что-то болит?». Предложите малышу выбрать: бинт или поцелуй (или и то, и другое).

ФРАЗА: «СКОРЕЕ, ПОТОРОПИСЬ»

Ребенок застрял за завтраком или никак не справится со шнурками, потому что только-только их освоил, и вы понимаете, что опять опаздываете? Вместо того, чтобы поторапливать его и усиливать стресс, смягчите тон и скажите: «Давай ускоримся». Этим вы подчеркнете, что вы с ним в одной «команде» опаздывающих и снимите с него лишний груз вины. В конечном счете, это ведь вы не рассчитали время и подняли его утром на те самые 5-10 минут позже, на которые сейчас начинаете опаздывать. Хороший выход – превратить все в соревнование в духе «кто быстрее опустошит тарелку».

ФРАЗА: «МЫ НЕ МОЖЕМ СЕБЕ ЭТОГО ПОЗВОЛИТЬ»

Это самый легкий действенный ответ на просьбу купить очередную игрушку. Но если вы его часто используете, у ребенка может сложиться впечатление, что вы не контролируете свои финансы, или что вы неуспешны. Совсем не подходит такой ответ для детей постарше, которые могут понять абсурд ситуации, когда вы покупаете машину, но не можете купить ему новый телефон. Это будет выглядеть, как отмазка и равнодушие к его желаниям. Поэтому ваш посыл должен быть иным: «Мы можем себе это позволить и понимаем, что тебе это очень хочется, но сейчас мы копим деньги для более важных вещей». При этом ребенок должен понимать, что экономят в семье не только на нем, и когда-то настанет его время.

ФРАЗА: «БУДЬ ОСТОРОЖЕН! НЕ УПАДИ»

Когда вы кричите это ребенку, пустившемуся вприпрыжку с горы, вы только отвлекаете его внимание. Так он скорее упадет, чем если бы вы опустили ситуацию и не дергали его. Более того, психологи уверяют, что в фразе «не упади!» (не беги, не прыгай, и т.д.) частица «не» часто оказывается не услышанной, и команда принимает прямо противоположный смысл. Все, что вы можете сделать, это быть готовыми оказать быструю помощь, если неприятность все-таки случится. А команды, связанные с безопасностью нужно уметь формулировать четко и коротко. «Держись» – вместо «не упади». «Стоп» («стой») – вместо «не беги» и «не прыгай».

ФРАЗА: «Я НА ДИЕТЕ»

Следите за своим весом? Не посвящайте ребенка в каждую деталь. Если он постоянно будет видеть, как вы встаете на весы и клянете жир и лишние килограммы, у него может развиваться нездоровое отношение к телу. Лучше давать позитивные комментарии в духе: «Я ем здоровую пищу, потому что тогда чувствую себя отлично». То же самое с занятиями спортом. «Надо наконец позаниматься», - звучит, как пытка, спорт не выглядит привлекательным ни в ваших глазах, ни в глазах ребенка. «Как хорошо на улице, пойду пробежусь» - согласитесь, разница очевидна.

ФРАЗА: «СЛАДКОЕ ТОЛЬКО ПОСЛЕ ЕДЫ»

Забудьте эту фразу. С ней вы точно добьетесь того, что ребенок будет есть торопливо, не получит удовольствия от еды, и вообще сама еда будет восприниматься, как наказание. Даже немного изменив формулировку и сказав: «Сначала мы едим приготовленное, а на десерт у нас...», - вы окажете более положительное влияние на ребенка. Помимо этого, просто чаще хвалите «обычную» еду, наслаждайтесь борщом так, чтобы ребенок это заметил. Помните, вы – главный пример для подражания, и постепенно ребенок усвоит именно ваши пищевые привычки.

ФРАЗА: «ДАВАЙ ПОМОГУ»

Когда ваш ребенок изо всех пытается построить сложную башню или решить головоломку, так и хочется протянуть ему руку помощи. Главное – не делать этого постоянно и не вступать слишком рано. Иначе вы можете подорвать самостоятельность ребенка и приучить его ждать готового решения со стороны. Вместо этого задайте наводящие вопросы – они помогут справиться с задачей самому.