



Не навредите: 8 фраз, которые убьют самооценку вашего ребенка — говорите ли вы их?

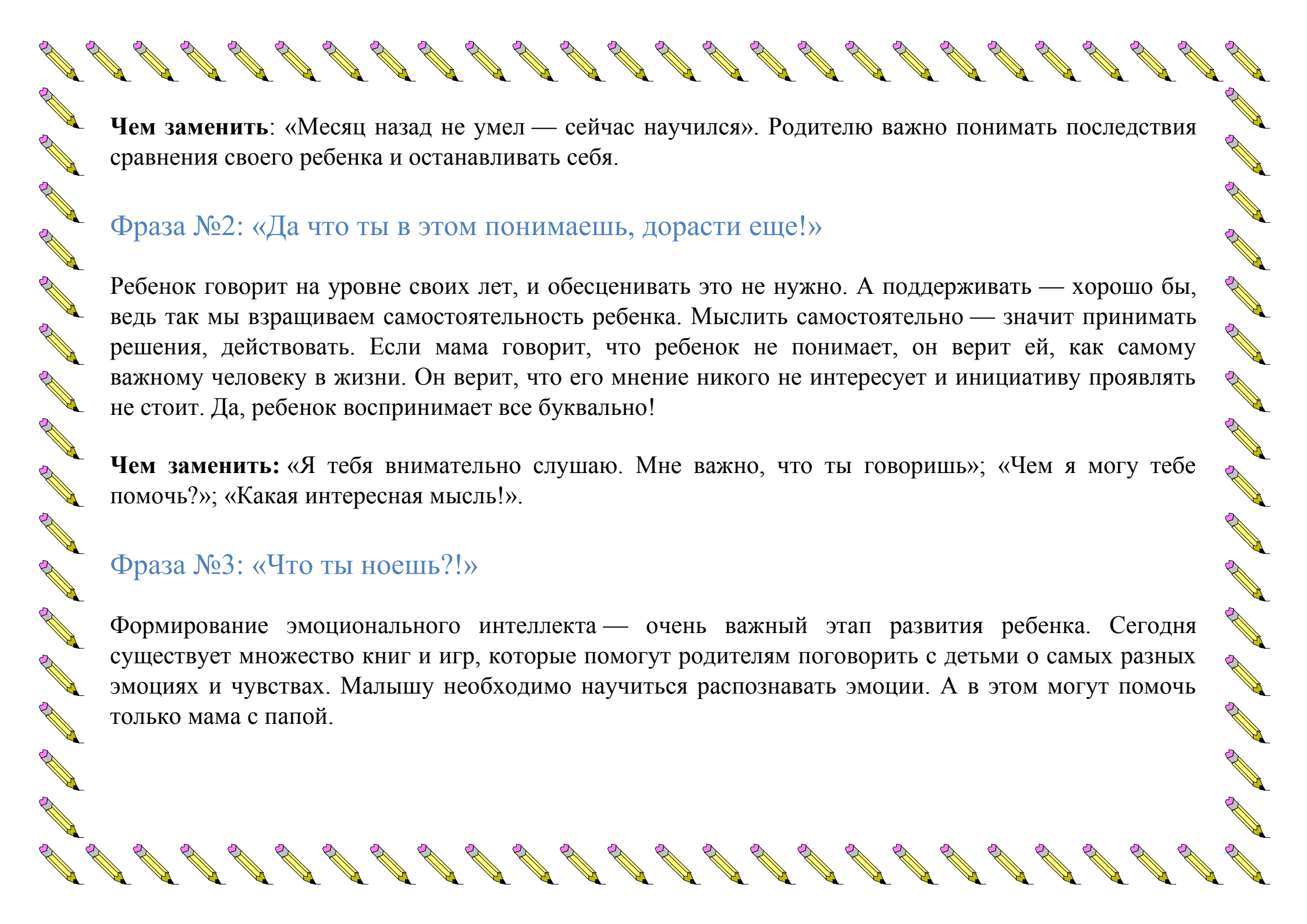
То, что взрослым кажется обычным замечанием, может негативно сказаться на психике ребенка, тем более, если это происходит систематически.

Воспитание — непростой процесс. Даже самых уравновешенных родителей малыш может довести до точки кипения. Но и на пике эмоций важно не бросаться словами. От каких фраз родителям стоит отказаться, рассказывает Светлана Бондаренко — бизнес-психолог, эксперт в области самореализации и самооценки, автор курсов «Свет на самооценку» и «Свет на самореализацию», спикер для предпринимателей.

Фраза №1: «Посмотри, как Машенька/Коленька хорошо делает, а ты, как всегда! Ничего толкового из тебя не выйдет!»

Сравнение своего ребенка с другим — это табу. Тем самым вы занижаете его самооценку и формируете неуверенную в себе личность. Даже повзрослев, малыш будет задумываться, насколько он лучше или хуже окружающих. Это может мешать росту и развитию взрослого человека.

Сравнивать можно только с собой предыдущим. Если ранее у ребенка что-то не получалось, но теперь он смог, обязательно отметьте этот факт. Так у малыша появится дополнительная мотивация и уверенность, что он способен на большее.



Чем заменить: «Месяц назад не умел — сейчас научился». Родителю важно понимать последствия сравнения своего ребенка и останавливать себя.

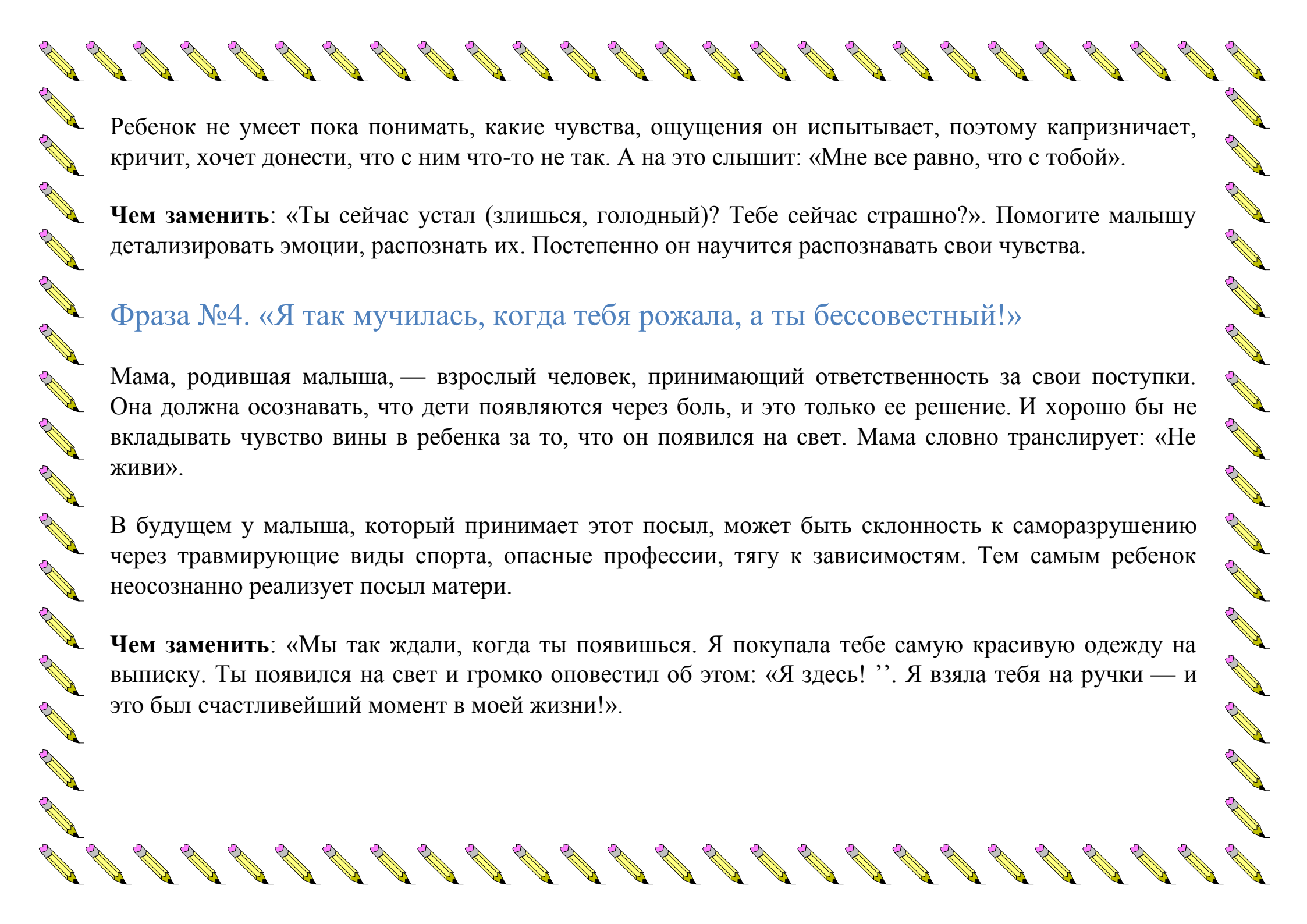
Фраза №2: «Да что ты в этом понимаешь, дорости еще!»

Ребенок говорит на уровне своих лет, и обесценивать это не нужно. А поддерживать — хорошо бы, ведь так мы возвращаем самостоятельность ребенка. Мыслить самостоятельно — значит принимать решения, действовать. Если мама говорит, что ребенок не понимает, он верит ей, как самому важному человеку в жизни. Он верит, что его мнение никого не интересует и инициативу проявлять не стоит. Да, ребенок воспринимает все буквально!

Чем заменить: «Я тебя внимательно слушаю. Мне важно, что ты говоришь»; «Чем я могу тебе помочь?»; «Какая интересная мысль!».

Фраза №3: «Что ты ноешь?!»

Формирование эмоционального интеллекта — очень важный этап развития ребенка. Сегодня существует множество книг и игр, которые помогут родителям поговорить с детьми о самых разных эмоциях и чувствах. Малышу необходимо научиться распознавать эмоции. А в этом могут помочь только мама с папой.



Ребенок не умеет пока понимать, какие чувства, ощущения он испытывает, поэтому капризничает, кричит, хочет донести, что с ним что-то не так. А на это слышит: «Мне все равно, что с тобой».

Чем заменить: «Ты сейчас устал (злишься, голодный)? Тебе сейчас страшно?». Помогите малышу детализировать эмоции, распознать их. Постепенно он научится распознавать свои чувства.

Фраза №4. «Я так мучилась, когда тебя рожала, а ты бессовестный!»

Мама, родившая малыша, — взрослый человек, принимающий ответственность за свои поступки. Она должна осознавать, что дети появляются через боль, и это только ее решение. И хорошо бы не вкладывать чувство вины в ребенка за то, что он появился на свет. Мама словно транслирует: «Не живи».

В будущем у малыша, который принимает этот посыл, может быть склонность к саморазрушению через травмирующие виды спорта, опасные профессии, тягу к зависимостям. Тем самым ребенок неосознанно реализует посыл матери.

Чем заменить: «Мы так ждали, когда ты появишься. Я покупала тебе самую красивую одежду на выписку. Ты появился на свет и громко оповестил об этом: «Я здесь! ». Я взяла тебя на ручки — и это был счастливейший момент в моей жизни!».



Фраза №5. «Я с тобой не разговариваю больше!»

Молчание — это эмоциональное насилие, жестокое наказание. Ребенок ощущает, что его нет, он невидим, и это невыносимо страшно для него. Малыш не может осознать, что подразумевает молчание. Порой даже взрослому это сделать нелегко.

Вырастая, у ребенка может сформироваться установка «надо быть удобным для других, хорошим», тогда его не отвергнут. Такой человек легко поддается чужому влиянию: достаточно проявить хотя бы малейшее внимание к его проблемам и участие. Могут развиваться созависимые отношения в будущем.

Чем заменить: «Я расстроена, что ты сломал вазу. Давай я помогу тебе убрать осколки? А как ты думаешь, из-за чего так произошло? Давай вместе сделаем выводы».

Фраза №6. «Как ты мне надоел(а)!»

Родитель может устать, и его ответственность — позаботиться о себе и о своем ресурсе. Малыш здесь абсолютно ни при чем. Но если вы будете перекладывать на него ответственность за свое состояние, он так и вырастет с внутренним чувством вины. Оно проявляется даже в тех случаях, когда человек не имеет к случившемуся прямого отношения. В будущем эта эмоция может стать причиной неуверенности в себе, тревожности и неудовлетворенности жизнью.

Чем заменить: «Я люблю тебя, даже когда я устала или злюсь. Я недовольна только поступком».



Фраза №7. «Такой непослушный/капризный/глупый ребенок мне не нужен»

Этими словами вы отвергаете ребенка. Он понимает, что его могут оставить, а жизнь малыша зависит от родителя. Невольно у него возникает мысль: «Я не нужен родителям, кому я тогда буду нужен?».

Во взрослом возрасте такому человеку будет трудно устроиться на хорошую работу, найти свою вторую половинку, ведь в нем есть убеждение, что он ни для кого не важен.

Чем заменить: «Мама сейчас устала, предлагаю отдохнуть. Я люблю тебя!» или «Ты устал, иди — я тебя обниму».

Фраза №8. «Придет дядя-полицейский и заберет тебя»

Здесь вы только запугиваете ребенка, что может привести, например, к ночным кошмарам. Малыш теряет доверие к миру, к людям. И тогда при явной угрозе он не сможет попросить помощь у тех же полицейских. Если родители могут его отдать, значит, он не нужен. Отсюда низкая самооценка, страхи, проблемы с самореализацией.

Чем заменить: «Давай ты не будешь кидаться песком, и мы построим вместе домик» или «Нельзя бить маму, но можно побить специальную грушу (подушку) и выразить злость».

Если вы хотите, чтобы ребенок вырос счастливой гармоничной личностью и стремился к саморазвитию, обращайте внимание, что и как вы ему говорите с самого его рождения. Слова, которые кажутся вам малозначимыми, формируют посыл, остающийся с малышом на всю жизнь.

<https://www.marieclaire.ru/psychology/ne-navredite-8-fraz-kotorye-ubyut-samoocenku-vashego-rebenka/>

