**Фразы, которые нельзя говорить своим детям**

***Зинченко Ирина Алексеевна,***

***консультант психолого-медико-педагогической консультации Отдела образования администрации г. Снежное, практический психолог***

**Я тебя не люблю!**

Это самая страшная фраза, которую может услышать от вас ваш ребенок. Это всегда травма для малыша, ведь такие слова убеждают малыша в том, что «он плохой» и «больше не нужен». Никогда так не говорите, а всегда подчеркивайте, что вы **любите своего малыша даже тогда, когда он плохо себя ведет и капризничает.**

**Молодец!**

Кажется, что плохого, когда мы хвалим ребенка? Но, оказывается, по мнению психологов, эта фраза, которую мы часто (именно часто!) повторяем, становится обезличенной и обесценивается ребенком. Видимо, ребенок своей интуиций и подсознанием понимает, что это все не от сердца нашего сказано, а практически автоматически. И получается не похвала, а так, что-то сказанное между делом.

Поэтому **совет от психолога**: хвалить ребенка нужно обязательно, но при этом не использовать одних и тех же слов.

**Оставь меня в покое!**

У этой фразы может быть очень много вариантов — «не мешай», «отстань», «дай мне заняться делами своими», «сколько можно» и т.д. Дело в том, что одно и то же можно сказать по-разному. Одно дело мы скажем по-доброму, что у нас много очень дел и при этом и помощи можно попросить, просто сказать все доброжелательно. А другое дело дать ребенку понять, что он — помеха. Таким образом, мы закладываем такую модель и для будущего общения и удивляемся, почему дети, вырастая, не могут нас понять.

**Поторапливайся!**

Наш ритм жизни такой, что надо делать достаточно быстро. А ребенок, как специально, отвлекается, не может угомониться, копается и т.д. Если такая фраза часто повторяется родителями, то опять же ребенок будет чувствовать себя помехой. А если все это говорится по несколько раз в день? Ни к чему хорошему это не приведет. А возможно, протест детей будет еще сильнее.

**Не трепли мне нервы. У меня здоровье не железное!**

Наверное, многие себя узнали… Часто мы манипулируем нашими болезнями — у кого сердце, у кого давление и т.д. Вроде скажешь эти слова, ребенок должен проникнуться. Но так ли это мудро с нашей стороны? Все мы хотим, чтобы наши дети были с нами честны, поэтому и мы должны быть такими же. Лучше не обманывать, а то если у нас действительно будут проблемы со здоровьем, то ребенок может и не отреагировать. Он уже привык, что это бывает часто, и ничего страшного нет. По крайней мере, он не увидел.

**Быстро прекати!**

Эта фраза, особенная. С кем мы еще можем позволить себе так разговаривать? Просто представьте, что мы это скажем своим близким, друзьям и т.д., а ребенку говорим. Наверно, услышав такое от нас, он чувствует себя полностью бесправным. И получается все наоборот. Вместо того, чтобы успокоиться, начинается протест с его стороны, и опять же, нам только хуже становится. Капризы, слезы, а в подростковом периоде и просто такие протесты, что мало не покажется, наверно, никому. Получается обратный вариант событий, а не тот, который мы вкладываем, произнося эту фразу.

**Ты такой…**

И далее по сценарию родителей, скорее всего в уменьшительно-ласкательной форме, произносятся слова «глупенький», «маленький», «ленивый», «капризный» и т.д. Мы сами присваиваем ребенку ярлык.

А если это сказано много раз? А так ведь мы и поступаем! И как ребенку поверить в свои силы? Так что нужно задуматься, что и как говорить нашим детям. Такой негативно окрашенный оттенок в наших словах может остаться надолго в душе детей.

**У тебя ничего не получается, давай я тебе помогу!**

Такая фраза заранее программирует ребенка на неудачу. Постепенно у малыша появляется уверенность в том, что он неуклюжий, неловкий, неспособный и глупый неудачник, который не способен ничего сделать самостоятельно без помощи мамы. Такой ребенок очень не уверен в себе. Никогда не проявит инициативу. А зачем, ведь все равно ничего не получится. Поэтому, если вы слышите от своего ребенка заявление «Я сам!», поддержите малыша в его стремлениях, проявите терпение и обязательно похвалите.

**Так хорошие девочки (мальчики) себя не ведут!**

Часто мы навязываем детям свои стереотипы. В нашем понимании хорошая девочка — это …и дальше перечисляется куча всего, также и про мальчиков. Но, возможно, мальчики из-за того, что мы им говорим, чтобы они были сильными и мужественными потеряют романтичность, трогательность и просто будут бояться своих чувств, когда вырастут. А девочки наперекор нашим представлениям о розовых бантиках и аккуратности не будут вылезать из джинсов, ничего близкого к понятию «женственности» не будет принято, просто будет протест со стороны детей. Наверно, все-таки нельзя лишат детей радости быть собой.

**Если такое еще раз повторится, ты у меня получишь!**

Чаще всего такие наши слова просто голословны. Да, мы иногда говорим, что ты лишаешься просмотра телевизора, любимых мультиков и т.д. уже в зависимости от возраста ребенка, но, как правило, все равно редко слово свое держим.

Поэтому, получается тут же противоречие. Говорим одно, делаем другое. И как к нам после этого относиться? Верить и доверять ли нам? Если уж произносится такой запрет, то, наверно, надо быть последовательным. Дети должны знать, что будет в том случае, если они так поступили.

**Ерунда все это, не стоит так переживать!**

У детей столько бывает неприятностей. Нам они кажутся такими несерьезными. Ну, подумаешь, отобрали игрушку, поставили незаслуженную двойку, с другом поругался и т.д. — если мы все это будем называть ерундой и просто отмахнемся, то вряд ли к нам в дальнейшем будет доверие. И уже более взрослые проблемы ребенок не захочет нам доверить.

**Отстань, возьми все, что тебе надо, только успокойся!**

Капризы, истерики ребенка порой выводят нас из себя просто до крайней точки. Кажется, что пусть уж все дадим ему, только бы это прекратилось. После запретов строгих вдруг мы так поступаем. Что остается думать ребенку? Именно таким образом он может добиться своего.

**Да кому ты нужен!**

Эта фраза часто используется родителями якобы для того, чтобы избавить ребенка от не имеющих под собой оснований детских страхов, в ответ на жалобную просьбу о защите: «Мама, меня хочет съесть страшное чудовище». Услышав такую фразу, ребенок может подумать, что, кроме вас, он не нужен вообще никому, и вы делаете большое одолжение, что живете с ним. Такой вывод может привести к заниженной самооценке, необщительности, комплексам и  страхом перед общением. Поэтому помогая ребенку избавиться от детских страхов, скажите ему, что он для вас слишком дорог, чтобы вы позволили какому-либо чудовищу даже близко подойти к нему.

Не будешь слушаться — придет Баба-Яга (чудище, страшный дядя и т.п.) и заберет тебя!

Ребенок с крепкими нервами и хорошим чувством юмора, в лучшем случае, скоро перестанет реагировать на подобные заявления. А вот более тревожный малыш может пережить сильный испуг и заработать фобию.
Единственное, что добьются родители в результате применения подобных фраз, это повышенная тревожность, нервные срывы, ухудшение дисциплины и поведения у детей. Строить свой авторитет на страхе – это тупиковый путь, завоевать доверие и уважение можно гораздо более достойными и приятными для вас и ребенка способами.

**Ты плохой!**

Детские психологи в один голос утверждают, что нельзя осуждать самого ребенка, можно лишь осуждать его поступки и действия. **Нельзя говорить ребенку, что «он плохой»**, правильно говорить, что он «поступил плохо». Дети младшего возраста не подвергают сомнению наши слова, они безоговорочно верят всему, что мы им скажем. Если ребенку постоянно говорить, что он лентяй, жадина и грязнуля, то не удивляйтесь, что в конце концов он будет вести себя соответственно.

**Надейся только на себя, никто тебе не поможет, ведь мир против тебя!**

Такие фразы могут услышать от своих родителей слабые, неуверенные и физически некрепкие дети, которых родители подобными утверждениями пытаются приучить к самостоятельности и способности постоять за себя. Но в итоге представляют и без того пугающий окружающий мир для ребенка еще более угрожающим и даже опасным. Ребенок становится настороженным, недоверчивым, замкнутым, избегает общения с детьми и взрослыми, ведь никогда не знаешь, откуда ждать подвоха. Важно формировать у ребенка позитивный взгляд на мир, и только ошибки в воспитании могут настроить его против окружающих.

**Почему ты не можешь вести себя так же хорошо, как твоя сестра? Петя уже давно умеет читать, а ты даже букв не знаешь!**

Подобные сравнения, особенно с братом и сестрой, очень болезненно воспринимаются детьми и вызывают чувство нездорового соперничества. Детям очень важно знать, что вы их любите просто так, а не за приобретенные навыки или особые таланты.

**Почему ты до сих пор танцуешь так плохо? Что ж ты не занял первое место?**

Такие фразы показывают детям, что они никогда не будут достаточно хороши, чтобы удовлетворить все требования своих родителей. Чтобы заслужить сдержанное одобрение, придется прыгнуть выше головы и никогда не опускаться ниже вершины.   Родителям стоит помнить, что детям очень важно их одобрение, особенно в те моменты, когда все получается не так, как хотелось бы. «Третье место? Это же замечательно! В следующий раз подготовимся еще лучше! Но я тобой очень горжусь!»

Поддержка и любовь родителей – это лучшая мотивация в достижении успехов

Самые тяжелые воспоминания детства обычно связаны с фразами, которые нам говорили родители, наказания за непослушание и недостаток внимания. Готовы ли вы поспорить, что не применяете родительских методов со своими детьми?

**Наиболее распространенные фразы-паразиты**

- Так девочки себя не ведут.

- Плачешь, как девчонка.

- Горе мое луковое.

- Папин характер!

- Что ты вечно под ноги попадаешься?

- Как же ты мне надоел!

- Лучше бы я тебя не рожала!

- Такой большой, а ведешь себя, как маленький!

**Рекомендации родителям:**
1. Прежде, чем сказать – подумайте, а лучше успокойтесь и сосчитайте до 10. Ребенок доверяет своим родителям интуитивно: малыш верит во все, что они говорят или делают и поэтому информация, заложенная с детства, определяет его дальнейшую судьбу. Что происходит на самом деле, когда вы обращаетесь к своему ребенку? Вы показываете, насколько вы его любите, готовы ли защитить, и достаточно ли он хорош. Так ли это в вашей семье на сегодняшний момент?

**Фразы, которые показывают вашу любовь и принятие малыша таким, какой он есть:**

Ты – мое счастье!

Как хорошо, что ты у меня есть.

Я люблю тебя, и так будет всегда.

Мне всегда с тобой интересно, давай поиграем!

Ты – мой лучший друг.

Ты – самый лучший сын/дочь!

Ты такой аккуратный.

Я верю, что все у тебя получится!

Как часто вы сами слышали такие слова от родителей? Не принято у нас хвалить и особенно детей. Считалось, что похвала растит эгоизм в молодом теле и предпочитали прибегать к манипуляциям, чем и являлись те фразы-паразиты.
 Нас пытались попросту дрессировать методом кнута и пряника и всякими угрозами добивались повиновения. Многие с этим не согласятся, ведь никто даже не задумывается, что наш традиционный способ проявлять заботу и любовь к детям заключается в угрозах отдать цыганам, бросить и больше не любить, а также, в наказаниях.

И еще одна крайность: нас часто могли критиковать, но одобрять забывали.

2. Научитесь делать комплименты! Хорошо тренироваться на взрослых, чтобы потом умело практиковать такое с ребенком.

Психологи советуют перед тем, как отругать за что-то, сначала похвалить. Так почему мы не можем применить такой метод в семейных отношениях? Говорите искренне и с любовью, смотрите с восхищением в глаза малыша и прикосновениями показывайте ваше к нему расположение.
Такие действия дают ему необходимую поддержку и уверенность в дружелюбности к нему всего мира, а не ведут к испорченному характеру и раздутому эго.

**Чем заменить негативные выражения?**

Осознанием, что перед вами человек, хоть еще маленький и полностью от вас зависящий.Вы бы потерпели недостойное обращение с собой, чтобы на вас кричали и заставляли что-то делать? Зато, когда вас просят о чем-либо по-хорошему, да еще обнимут с любовью, то тут уже самому хочется сделать что-то полезное и даже больше! Дети ни чем не отличаются от взрослых, на них тоже действуют такие методы убеждения.

Представьте себе ребенка, которого не пугают Бабой Ягой, не грозят отдать дяде и не сравнивают с более удачливыми ровесниками. Скорее всего, такой малыш лучше спит и меньше капризничает. Через маму он приходит на этот свет и претендует на любовь и признание: именно благодаря теплой, дружественной атмосфере в семье, дети вырастают удачливыми, талантливыми, уверенными в себе и окружающих, выбирают хороших друзей и почитают старших. Если вы читаете эти строки, значит, число счастливых людей на планете скоро увеличится. Мы желаем вам новых открытий и побед, а вашему ребенку такого воспитания, чтобы его друзья говорили: «Как же тебе повезло с родителями!»