

### ★ 6 фраз, которые не следует говорить детям

Фразы, которые родители часто говорят детям «в сердцах» вряд ли проходят бесследно... Если изо дня в день говорить ребенку одну из ниже приведенных фраз, то можно нечаянно нанести ущерб хрупкой детской психике, и даже повлиять на формирование личности. Причем многие фразы на первый взгляд кажутся весьма безобидными...

#### ▶ 1. Не трогай меня!

Эта фраза подразумевает разные варианты посылки: «оставь меня в покое», «не мешай мне», «мне сейчас не до тебя». Бывает и такое, что один из родителей после рабочего дня попросту хочет отдохнуть и не видит в этих репликах ничего оскорбляющего. Однако дети привыкли все воспринимать буквально, потому могут интерпретировать фразу: мне не хотят уделять внимания или я мешаю своим родителям.

#### ▶ 2. Какой-ты у меня капризный...

Не нужно говорить малышу и следующую фразу: какой ты у меня маленький, глупенький, ленивый... Даже если вы произносите ее ласковым голосом. Так родители невзначай наделяют ребенка ярлыком, который может закрепиться за ним на всю жизнь. Так, из маленького ленивца может вырасти неопрятный мужчина, а из капризной девочки – женщина, которая будет недовольна любым выбором в жизни.

#### ▶ 3. Немедленно успокойся!

Если у ребенка начинается истерика – мы сразу же пытаемся его успокоить, лишь бы он прекратил плакать. Однако тем самым мы

даем ему понять, что выражать эмоции – неприлично или плохо, поэтому лучше уж держать их в себе. А ведь накопленные обиды зачастую трансформируются в болезни, где они и находят выход. Потому пускай ребенок успокаивается естественным образом - после того, как его пожалеют, приласкают и дадут понять, что его чувства понимают.

#### ▶ 4. Бери пример с Коли

Если родители преподносят в качестве хорошего примера поведение другого ребенка, то не удивительно, что у малыша сформируется негативное отношение к "образцовому" объекту. Более того, у ребенка может затаиться обида и ревность по отношению к образцовому сверстнику или сформироваться неправильный вывод: «меня не любят таким, какой я есть, поэтому если я буду вести себя хорошо – заслужу родительскую любовь». Любят ведь детей не за что-то, а вопреки всему, не так ли?

#### ▶ 5. Умница ты моя!

Помните, что хвалить ребенка нужно за что-то определенное: за реальные достижения, за хорошие поступки, за правильные действия. В противном случае - похвала обесценивается и ребенок воспринимает ее как обыденность. Старайтесь хвалить каждый раз по-разному, не произнося одну и ту же фразу.

#### ▶ 6. У тебя все равно не получится!

Не зря психологи считают, что эта фраза с раннего детства программирует ребенка на неудачу. Если заранее убеждать малыша в том, что он не справится с заданием, то в будущем он по любому поводу будет обращаться за посторонней помощью, боясь совершить ошибку и быть раскритикованным. •

### Говорите своему ребенку:

1. Я люблю тебя.
2. Люблю тебя, не смотря ни на что.
3. Я люблю тебя, даже когда ты злишься на меня.
4. Я люблю тебя, даже когда я злюсь на тебя.
5. Я люблю тебя, даже когда ты далеко от меня. Моя любовь всегда с тобой.
6. Если бы я могла выбрать любого ребенка на Земле, я бы все равно выбрала тебя.
7. Люблю тебя как до Луны, вокруг звезд и обратно.
8. Спасибо.
9. Мне понравилось сегодня с тобой играть.
10. Мою любимое воспоминание за день, когда мы с тобой \*\_\_\_\_\_\* (что вы делали вместе).

### Рассказывайте:

11. Историю их рождения или усыновления.
12. О том как вы \*нежничали\* с ними, когда они были маленькие.
13. Историю о том, как вы выбирали им имена.
14. О себе в их возрасте.
15. О том, как встретились их бабушки и дедушки.
16. Какие ваши любимые цвета.
17. Что иногда вам тоже сложно.
18. Что когда вы держите их за руку и сжимаете ее 3 раза, это секретный код, который означает - \*люблю тебя\*.
19. Какой у вас план.
20. Чем вы сейчас занимаетесь.

### **Слушайте:**

21. Вашего ребенка в машине.

22. Что ваш ребенок рассказывает про свои игрушки, и подумайте, насколько это для него важно.

23. Вопрос, в котором ваш ребенок действительно нуждается вашей помощи.

24. На одну секунду дольше, чем позволяет ваше терпение.

25. Чувства, которые стоят за словами вашего ребенка.

### **Спрашивайте:**

26. Почему ты думаешь, это случилось?

27. Как думаешь, что будет если \_\_\_\_\_?

28. Как нам это выяснить?

29. О чем ты думаешь?

30. Какое у тебя самое приятное воспоминание за день?

31. Как думаешь, какое \*оно\* на вкус?

### **Показывайте:**

32. Как сделать что-то, вместо того, чтобы запрещать это делать.

33. Как свистеть в травинки.

34. Как тасовать карты, сделать веер (домик).

35. Как резать еду.

36. Как складывать белье.

37. Как искать информацию, когда вы не знаете ответа.

38. Привязанность к вашему супругу.

38. Что заботиться о себе (ухаживать за собой) очень важно.

### **Выделите время:**

39. Чтобы понаблюдать за строительными площадками.

40. Чтобы посмотреть на птиц.

41. Чтобы ваш ребенок помог вам готовить.

42. Ходить в какие-то места вместе.

43. Чтобы выполнять задания в темпе вашего ребенка.

44. Чтобы просто посидеть с вашим ребенком, пока он играет.

### **Порадуйте своего ребенка:**

45. Сделайте сюрприз и уберите в его комнате.

46. Положите шоколад в блины.

47. Выложите еду или закуску в форме смайлика.

48. Сделайте какие-то звуковые эффекты, когда помогаете им что-то делать.

49. Играйте с ними на полу.

### **Отпускайте:**

50. Чувство вины.

51. Ваши мысли о том, как должно было быть.

52. Вашу потребность быть правым.

### **Отдавайте:**

53. Смотрите на вашего ребенка добрыми глазами.

54. Улыбайтесь, когда ваш ребенок заходит в комнату.

55. Отвечайте взаимностью, когда ваш ребенок вас касается.

56. Настройте контакт, прежде чем что-то говорить (исправлять), чтобы ваш ребенок действительно вас услышал.

57. Давайте вашему ребенку возможность справиться со своим недовольством (гневом, злостью), прежде чем оказать ему помощь.

58. Выберите сами ваш любимый способ быть добрым к вашему ребенку.