

## Фрази, які не можна говорити своїй дитині



**«Ти дурний», «дай мені спокій», «не набридай».** Якщо ви розгнівані і говорите такі фрази своїй дитині, то повинні усвідомлювати їх шкідливість для неї. Ретельно добирайте слова, спілкуючись із дитиною, оскільки вони можуть мати на неї суттєвий вплив.

Виховання дитини – нелегкий процес, що потребує значного терпіння, розуміння та співчуття. Іноді ви гніваєтеся або хвилюєтеся, намагаючись збалансувати батьківські обов'язки з рештою ваших потреб та інтересів. У пориві емоцій ви можете сказати фразу, яка завдасть дитині болю, налякає її чи знизить її самооцінку. Важливо зберігати спокій і не говорити нічого, про що згодом пошкодуєте.

Багато батьків не знає, як контролювати власні емоційні спалахи. Вони кричать на своїх дітей, не розуміючи, що такі інциденти несприятливо впливають на процес виховання і псуєть їхні стосунки з дитиною. Навчившись контролювати свої емоції, батьки не лише зможуть легко давати раду складним ситуаціям, а й зроблять атмосферу в родині більш позитивною. Добре виховання допомагає прищепити дитині позитивні цінності, підготувати її до майбутнього.

Розгляньмо фрази, які ніколи не потрібно говорити своїм дітям. Припинивши їх вимовляти, ви почнете спілкуватися з ними в позитивному ключі, не завдаючи їм болю.

### **1. «Любий, не сумуй»**

Заперечення почуттів та емоцій вашої дитини може її збентежити. Коли дитина засмучена, не намагайтеся придушити її емоції фразами на кшталт: «Не плач» або «Не переймайся». Це заважатиме її розвитку, викликатиме проблеми в подальшому житті. Коли ви говорите дитині не плакати, не сумувати або не хвилюватися, це не позбавить її негативних почуттів. Вона засмутиться або почне хвилюватися ще більше.

Наприклад, коли ви радите дитині не перейматися в перші дні школи, вона починає хвилюватися ще сильніше. І якщо ви не засвідчите їй своє розуміння, попрохавши вгамувати почуття, вона може злякатися, гадаючи, що деякі емоції неприйнятні або ганебні і їх слід пригнічувати. Це може негативно вплинути на емоційне благополуччя дитини.

### **Що робити**

Намагайтеся заспокоїти дитину: «Я бачу, що ти хвилюєшся. Чи можеш розповісти, що саме тебе турбує?» Ваше співчуття заспокоїть дитину, допоможе їй розповісти про свої емоції без страху.

### **2. «Не роби цього!»**

Ця, здавалося б, невинна фраза може бути інтерпретована вашою дитиною зовсім інакше. Якщо ви радите дитині щось не робити, вона зробить усе можливе, аби довести, що вона може це вдіяти.

### **Що робити**

Якщо ви хочете, щоб дитина не вчиняла того або іншого, поясніть реальну причину ваших вимог. Наприклад, якщо дитина намагається доторкнутися електричної розетки або залізити на книжкову шафу, замість кричати: «Не роби цього!» скажіть їй, що її дії небезпечні і вона може постраждати.

### **3. «Якщо ти ще раз так вчиниш...»**

Застосування погроз, щоб закликати дитину до порядку, неефективне. Загрози змушують дитину боятися вас, але не поважати. Іноді батьківський гнів такий сильний, що дорослі починають гримати на дитину: «Якщо зараз же не підеш вечеряти, я вижену тебе з дому». Але чи зробите ви це насправді? Ні. Тому загрози реалізувати важко або не доцільно. Крім того, дитина може втратити довіру до ваших слів, і наступного разу, коли ви будете їй погрожувати, вона не сприйматиме ваші слова серйозно.

### **Що робити**

Не варто погрожувати дитині, натомість дайте їй вибір. Водночас скажіть їй, до яких наслідків призведуть неправильні дії. Можна обмежити доступ дитини до того, що вона справді любить. Наприклад, якщо їй подобаються комп'ютерні ігри, не дозволяйте їй гратися доти, поки вона не пообіцяє поводитися правильно і не триматиме своє слово. Дитину можна попередити: «Якщо ти вчиниш так, тобі не можна буде грати в комп'ютерні ігри наступні два дні».

### **4. «Ти молодець, чудова робота ...»**

Усі знають, що похвала й заохочення розвивають у дитині впевненість, поліпшують її самооцінку. Але похвала за кожную дрібницю втрачає значимість і, крім того, може перешкоджати дитині пробувати робити нове: вона боїтиметься не виправдати ваших сподівань. Нарешті, після частих батьківських похвал дитина чекає того ж і від решти людей. Не отримавши цього, вона відчуватиме гнів і розчарування.

### **Що робити**

Приділяйте більше уваги загальному розвитку дитини, а не досягненню поставлених цілей. Хваліть її тільки за ті дії, які потребували її реальних зусиль. Наприклад, якщо дитина намалювала красивий малюнок, замість того, щоб говорити: «Прекрасна робота!», підкресліть, що саме вам сподобалося в малюнку (яскраві кольори, точно зображені предмети тощо).

### **5. «Твій тато / мама – ...»**

Вам можуть не подобатися звички вашого чоловіка. Але не варто говорити про це дитині, тому що вона відчуватиме збентеження. Крім того, дитина може подумати, що ви з чоловіком не шануєте один одного. Не забувайте, що дитина мусить поважати обох батьків, а не тільки вас. Якщо ви виявляєте неповагу до чоловіка в присутності дитини, вона, швидше за все, чинитиме так само.

Особливо цього правила повинні дотримуватися батьки, котрі перебувають у розлученні. Їх неповажні висловлювання один про одного віддаляють дитину від них. Крім того, дитина може втратити повагу до батьків.

### **Що робити**

Поважайте чоловіка, приймайте його таким, яким він є. Учіть дитину поважати обох батьків. Якщо ви розлучилися, не звинувачуйте у всьому свого чоловіка, навіть якщо справді вважаєте його винним. Якщо ви не говоритимете нічого поганого про колишню дружину чи чоловіка, дитина поважатиме вас за це.

### **6. «Я б хотіла, щоб ти був як ...»**

Кожна дитина особлива, має свої унікальні риси. Але, порівнюючи її з братами, сестрами, однолітками або дітьми навколо, ви просите, щоб вона стала іншою. Порівняння може змусити дитину почуватися не такою гарною, як інша дитина. Вона може подумати, що ви не цінуєте її, незалежно від того, що вона робить. Зокрема, порівняння дитини з братами або сестрами посилює між ними суперництво.

### **Що робити**

Прийміть дитину такою, якою вона є, цінують її індивідуальність і унікальність. Поясніть їй, яка поведінка є правильною, а яка – ні: так дитина навчиться приймати самостійні рішення. Заохочуйте її прагнення дотримуватися власних цілей та інтересів, а не повторювати за іншими.

### **7. «Дай мені спокій!»**

Іноді ми говоримо такі слова, відчуваючи розчарування. Але ця фраза може бути болючою для дитини: вона відчуватиме власну непотрібність.

Коли ми говоримо дитині: «Дай мені спокій» або «Не зли мене», то показуємо, що в нас бракує часу на неї. Такі фрази можуть змусити її думати, що з батьками немає сенсу розмовляти, і, врешті-решт, псуватимуть взаємини між дітьми й батьками.

### **Що робити**

Батьки потребують часу для себе. Відверто говоріть дитині про свої почуття, а не тільки сваріть її. Дитина ще не здатна зрозуміти ступінь серйозності свого вчинку, а

також те, чи ви справді зайняті, чи відчуваєте стрес. Якщо ви заклопотані, скажіть дитині, що спочатку маєте виконати важливу роботу, а потім пограєтесь з нею або сходите на прогулянку. Доти запропонуйте дитині почитати книгу або погратися.

### **8. «Краще б у мене взагалі не було дітей»**

Не варто й говорити, наскільки шкодять дитині фрази: «Краще б ти не народився» або «Краще не мати дітей, ніж мати таку дитину, як ти». Від таких слів дитина може почуватися непотрібною, покинутою. Найгірше те, що ці слова здатні зруйнувати ваші з нею взаємини.

Іноді діти не розуміють, що їхні батьки відчувають негативні емоції, а жахливі фрази дорослих не означають, що вони справді це думають. Тому батькам слід контролювати свої емоції, бути стриманими у висловлюваннях, адже сказане в пориві злості слово не повернеш назад.

#### **Що робити**

Найліпший спосіб контролювати свої емоції – заспокоїтися, зробити глибокий вдих і розслабитися. Зачекайте трохи, поки негативні емоції вляжуться, і лише після цього розмовляйте з дитиною. Якщо ви вже сказали дитині щось образливе, попросіть вибачення і повідомте, що ви не це мали на увазі.

### **9. «Ти можеш краще»**

Батьки часто говорять своїм дітям: «Я знаю, що ти міг би зробити краще» або «Ти мусиш краще старатися», вважаючи, що дитина здатна на більше. Однак вона може подумати, що батьки недостатньо задоволені нею, не цінують її зусиль. Крім того, такі слова не зовсім точно пояснюють, що саме ви очікуєте від дитини. Тому фраза «Ти можеш краще» здатна негативно вплинути на неї, привівши до протилежних результатів.

#### **Що робити**

Скажіть дитині, що саме ви очікуєте від неї. Оцініть її зусилля, якщо вона справді намагається виконати роботу якнайкраще. Визначте, у чому дитині необхідно стати кращою, а також допоможіть їй у цьому.

### **10. «Ти невдаха»**

Називаючи дитину невдахою або ідіотом, ви принижуйте її і змушуєте віддалятися. Якщо ви говорите, що дитина зла або ледача, вона сприймає це так, ніби це вроджені риси її характеру. Зрештою, таке переконання відіб'ється на її поведінці, вона стане невпевненою в собі. Ці слова можуть так потужно вплинути на дитину, що вона ніколи їх не забуде. Отже, краще бути уважними до того, що ви говорите, щоб згодом про це не шкодувати.

#### **Що робити**

Не навішуйте на дитину ярлики, натомість говоріть конкретно про те, що саме вона робить неправильно. Допоможіть дитині виправити її погану поведінку.

### **11. «Почекай, ось повернеться тато»**

Як уже було сказано, загрози не допомагають привчити дитину до дисципліни. Однак така фраза є не тільки загрозою, а й прикладом відкладеного покарання. Очікування повернення батька, щоб упоратися із ситуацією, – не кращий варіант. На той час дитина може забути, що погане вона зробила. Крім того, відкладене покарання може послабити ваш авторитет, викликати в дитини страх, що погіршить ваші з нею взаємини.

### **Що робити**

Ви повинні негайно змусити дитину усвідомити наслідки її поведінки. Рішення про виховання дитини подружжя завжди має приймати спільно, тому вам варто діяти узгоджено, а не перекладати відповідальність на чоловіка або дружину.

### **12. «Тому що я так сказав»**

Прагнучи припинити суперечку з дитиною, ви можете вимовити: «Тому що я так сказав». Однак ця фраза заперечує самостійність вашої дитини, створює в неї враження, що її почуття не мають значення. Пам'ятайте, що діти вправі ставити запитання, щоб дізнаватися щось нове й розуміти суть речей. Тому, не пояснюючи причини своїх дій, ви позбавляєте дитину можливості отримати важливий життєвий урок.

### **Що робити**

Поясніть свої дії або поведінку. Якщо ваша дитина хоче гратися замість вечері в родинному колі, спочатку визнайте її бажання гратися, а потім поясніть, що проводити час із сім'єю важливо. Скажіть дитині, що всі будуть раді бачити її на вечері.

### **13. «У твоєму віці я була відповідальнішою»**

Батьки часто висловлюють розчарування через недоліки своєї дитини. Це дратує дитину і не тільки заважає їй самореалізовуватися, а й робить її невпевненою..

### **Що робити**

Перш ніж висловлювати такі твердження, згадайте свої недоліки в дитинстві. Це зробить вас більш терпимими до помилок дитини, додасть наснаги, щоб допомогти дитині виправити її помилки.

### **14. «Я теж тебе ненавиджу!»**

Іноді діти говорять дуже образливі слова, наприклад: «Я тебе ненавиджу!». Але батьки, відповідаючи їм тим же, роблять помилку. Вони кажуть це в запалі суперечки, але діти можуть повірити в ці слова, сприйнявши їх буквально.

### **Що робити**

Якщо дитина каже: «Я тебе ненавиджу», зрозумійте, що вона ще недостатньо доросла, щоб контролювати свої гнів і роздратування. Іноді діти говорять такі слова, щоб отримати те, що хочуть: коли ви відчуватимете негативні емоції, то, ймовірно, погодитесь з вимогами дитини. Але ви дорослий і здатні впоратися з негативними наслідками. Якщо ви під впливом емоцій скажете таку фразу, вибачтеся перед

дитиною. Наступного разу постарайтеся себе контролювати й не кажіть того, про що пошкодуєте.

Батьки повинні навчитися стримувати свої емоційні сплески, якщо не хочуть завдати болю своїй дитині. Якщо дитина вдається до провокацій, не реагуйте відразу ж. Звертайте увагу на основну тему вашої сварки або розмови. Якщо ви відчуваєте, що втрачаєте контроль над емоціями, припиніть суперечку, сказавши дитині, що повернетеся до розмови пізніше. Це допоможе вам уникнути фраз, які ви не хочете говорити.

*(За матеріалами сайту <https://childdevelop.com.ua/>)*