**Слова, которые травмируют психику вашего ребенка**

Разговоры о бабайках, которые забирают непослушных детей, запугивания, запреты, упреки, обзывания, высказывания, всевозможные пререкания... Вспомнили свои кошмары детства, которых натерпелись от родителей? Вы же не хотите повторять тех же ошибок?

Тогда предлагаем вам ознакомиться с теми фразами, которые оставили отпечаток у вас в душе, чтобы вы их не применяли относительно к своему чаду.

Конечно же, нет на свете таких родителей, которые утром просыпаются с мыслью о том, чтобы им такое этакое сказать своему чаду, чтобы испортить ему настроение, чтобы подорвать его уверенность в себе, в своих силах, чтобы показать ему, насколько он зависим от своей семьи и т.д.

Психологи же говорят об одном парадоксальном явлении: родители делают это достаточно часто, но притом непреднамеренно, то есть в силу того, что не осознают, насколько сильны все те слова, которые они произносят в адрес своего собственного чада... Не забывайте о том, что все те слова, фразы, манеры разговаривать и прочее, что относиться к процессу общения с ребенком, для его психического и физического здоровья, для его силы и чувства уверенности в себе имеют неоценимое значение. Оказывается, что между всеми нами употребляемыми словами существует явная и неоспоримая связь, которая также проектируется и на наши семейные и общественные отношения, а также и на возможную реализацию детей в их уже взрослой жизни. Есть такие слова, которые могут очень сильно поранить, а есть такие, которые, наоборот, придают сил, есть те, которыми человека воспитывают, а есть и такие, которыми легко заставить его покраснеть. Среди слов можно найти множество таких, которые буквально окрыляют, ну есть и те, которые эти самые перышки с крылышек обрезают... Помните том, что слово не воробей, а потому, если оно не способно принести ничего хорошего, то зачем тогда вообще было произнесено? Что бы испортить кому-то настроение, и уж тем более, если это был маленький ребенок. Давайте же поговорим о тех фразах, которые ни в коем случае и никогда нельзя произносить вслух при своем ребенке, пусть насколько бы вы себя плохо не чувствовали и какое бы у вас ни было плохое настроение, но все это надо держать в себе, а не говорить ребенку.

**1.** **Если ты сейчас же не перестанешь себя так вести, то я брошу тебя одного и уйду!** Ребенок больше всего как раз и боится того, что он потеряется и останется сам, один, без защиты от большого и страшного окружающего мира. Если Вы вдруг решили угрожать ребенку тем, что бросите его одного, то это значит, что таким образом Вы используете его страх перед беззащитностью для манипуляции его действиями. Если так происходит, то это признак, что это именно вам необходима небольшая передышка, которая как раз и позволит хорошенько поразмыслить над тем, а верно ли вы поступаете? Лучше не говорить так, а попытаться найти альтернативу этой фразе, которая не будет такой травмирующей для детской психики и поможет вам исправить ситуацию, повернув ее в свою сторону, но более гуманным способом. К примеру, можно сказать: «Если ты так и будешь вести себя дальше, то мы сейчас вместе развернемся и пойдем с тобой домой. А вот если ты успокоишься и будешь вести себя хорошо, то мы с тобой еще немного погуляем... Выбор за тобой!» Если ничего не получается, то это также повод задуматься о том, что вы слишком устали и вам просто необходим небольшой отпуск для того, чтобы вы смогли вдоволь выспаться, обновить организм, прийти в норму... Не забывайте, что из-за ваших личных проблем ни в коем случае не должна страдать психика ребенка. Самое страшное, чего боится ваше чадо - это остаться одному, быть брошенным своими родителями. Если вы будете этим пользоваться, будете использовать их волнение и беспокойство в своих целях, то вы только таким образом провоцируете истерику, хотя изначально ведь хотели всего лишь мотивировать ребенка немного поторопиться?

**2.** **Тебе за себя и свое поведение должно быть очень стыдно!** Если вы такими словам обратились к ребенку, то это значит, что вы делаете попытку обвинить его в чем-то плохом, в каком-то проступке, что вы пытаетесь заставить его признать свою вину в чем-то. От чего-то большинство родителей уверенны в том, что если малыша пристыдить и заставить признать, что он провинился, то, ощутив неистовый стыд, он тут же изменит кардинально свое поведение и будет делать только так и только то, что ждут от него его родители. Да, без спору, бывает и такое, что чадо и вправду признает свою вину и начинает делать все по-другому, чтобы только не огорчать родню, но ведь какова цена такого результата? Вместе с чувством вины и сомнениями у ребенка также начинают закрадываться сомнения в себе. Он постоянно думает о том, что все делает не так, что не справиться с тем, что ему надо сделать, что они ни к чему не пригоден... Если малыш будет убеждаться в том, что все его поступки недостойны похвалы и постыжены, то он будет еще сильнее чувствовать свою вину и неполноценность с каждым следующим разом. Пусть как бы там не поступил ваш ребенок, он четко должен понимать, что вы его любите таким, каков он есть, но его поведение в данный момент вам не очень по душе. Таким образом, малыш начнет чувствовать, что его поведение не соответствуем вашим требованиям, и поймет, что надо вести себя по-другому.

**3.** **И зачем только я тебя родила? «Если бы я знала, каким ты родишься, то лучше бы вообще тебя не рожала», «Лучше бы ты совсем не родился!», «Нет, я не такого ребенка хотела!»** - все эти упреки родителей в сторону ребенка непростительны. Пусть бы что он там не натворил, и пусть бы как грубо вам не отвечал, все же допускать подобные высказывания на его действия не надо ни в коем случае. Эти фразы свидетельствуют о том, что в отношениях между ребенком и родителями есть какая-то напряженность и проблемы. Если вы даже невзначай сказали что-то подобное, то это уже серьезный повод, чтобы обратиться за помощью к психотерапевту или священнику. Самое главное - это не упустить время, которое убегает как песок сквозь пальцы. Не стоит ждать, пока ваш гнев войдет в стадию рецидива, и пока вы не повторите те же самые ошибки. Попытайтесь найти выход из этой ситуации как можно быстрее, причем с квалифицированными специалистами, а не в одиночку, ведь ваши отношения с вашим ребенком - это самое дорогое, что есть у человека в жизни.

**4.** **Это из-за тебя мы с мамой/с папой развелись!** Если вы даже допускаете мысль о том, что ваш ребенок - это причина расставания с вашей второй половинкой, то лучше зарубите ее на корню. Нельзя на плечи своего чада возлагать такой тяжелый эмоциональный груз. И да, кстати, пусть даже вы и такой мысли не допускали, а просто тихо и спокойно пытались вместе объяснить, почему вы разводитесь, у него все равно появляется чувство вины за это, чувство причастности к этому неприятному процессу. Ребенок начинает тут же думать: «Если бы я вел себя по-другому и был другим, то мои родители остались бы вместе», «Если бы я себя лучше вел, то они бы так часто не ссорились». Пусть даже вы и не обвиняли ребенка, он будет находиться во власти своего собственного заблуждения еще очень долго. Даже если никто никогда не обвинял его в этом, ребенок все равно находится во власти этого заблуждения.

**5.** **Бери пример со своей сестры/брата!** Если родители начинают беспристрастно сравнивать между собой родных братьев и сестер, то один из них обязательно будет выставлен перед вторым в неприглядном свете. Таким образом, родители просто упрекают свое чадо в том, что он не такой умный, не такой хороший в плане поведения, нерасторопен и т.д. Фразы сравнения, как: «ты не такой красивый», «не такой умный» и т.д. глубоко оседают в душе ребенка, а спустя какое-то время могут стать причиной ухудшения поведения. Все это еще больше способствует атмосфере соперничества между родными сестрами и братьями, которое и так присутствовало в их отношениях, что в итоге создает в доме еще более напряженную обстановку. Сравнивая своих детей, вы вредите им родственным отношениям и отдаляете их друг от друга. Как не допустить? С самого начала надо каждого своего ребенка убеждать в том, что он для вас самый неповторимый и единственный. Да, каждый человек имеет свои достоинства и свои недостатки, но это не значит, что кто-то совсем плох: просто он имеет свои индивидуальные особенности. Каждого оценивайте по его достоинствам и никогда не прибегайте к сравнению...

**6.** **Отойди, давай не мешай! Я сделаю это сама/сам!** Когда в процессе общения с вашим ребенком постоянно проскакивают такие фразы, как: не лезь, я и сама могу это сделать», «не надо мне помогать, я справлюсь сама» и т.д., то это значит, что таким образом вы собственноручно воспитываете совершенно несамостоятельного и беспомощного человека. Если вы на лету перехватываете у него ту работу, которую он может сделать и сам, то воспитываете у малыша чувство собственной несамостоятельности и неуверенности в своих силах. Если вам кажется, что ребенок что-то делает слишком медленно, а вы из-за этого теряете свое драгоценное время, так как потом будете это еще раз переделывать, то посмотрите на все это в разрезе будущего. Это сколько же вам придется потом делать самому? Если вы что-то сделали своему малышу один раз, то это ничего, а вот во второй уже надо быть осторожным, так как это может войти в норму. А вот если и в третий раз вы на те же самые грабли наступили, то тогда примите наши поздравления, ведь бы добились своего порабощения...

**7.** **Да просто потому, что я так сказал/ла!** Может быть, на первый взгляд эта фраза звучит и достаточно обыденно, но все же смысл заложенный в ней, ребенок понимает совершено по-другому. Вот вам бы понравилось, если бы вы услышали следующее: «Я - взрослый, а вот ты еще ребенок, я - умный, а ты - дурак, я очень сильный, а ты - нет. И если я тебе говорю так, значит так и должно быть...» Подобное обращение вскоре рождает конфликты, неприязнь и провоцирует желание ребенка просто напросто взять над вами верх. А вы попробовали бы лучше обратиться к вашему малышу таким образом, чтобы он понял, что вы его просите уважительно относиться к вашим пожеланиям, чувствам. К примеру, вот эту фразу вполне можно заменить следующими словами: «Мне не по душе то, как ты себя сейчас ведешь, а потому давай сделаем следующее: сегодня я буду говорить тебе, что надо делать...»

**8.** **Возьми это, но только успокойся.** Это вполне понятно, что выдерживать часами заунывное «ну, пожалуйста», «ну можно еще чуточку» и так далее просто невозможно, и многих родителей в этом можно понять, резко поменяв свое решение и смени строгое «нет» на «да» они, сами того не желая, дают возможность ребенку осознать одну простую истину: он своим нытьем вполне может сделать, чтобы все делали только так, как хочется ему, ну а родительское строгое «нет» можно просто не брать в счет.

**9.** **Если я такое еще хоть раз увижу, то ты у меня получишь.** Дальше угроз, как правило, такие вот слова не доходят, то есть все то, что Вы обещали, так и остается на словах. Как и в предыдущем случае, ребенок начинает понимать, что вы ничего не сделаете, а потому и произнесенные вами угрозы в серьез уже не воспринимаются. И только когда уже в сто пятидесятый раз доведенный до истерики родитель все же начинает действовать, то таким своим поведением вызывает у ребенка обиду и недоумение. Конечно же, никакого педагогического эффекта это не производит. Ваше чадо должно осознавать, что он получит после того или же иного действия, ну а вот внезапные ваши эмоциональные порывы приведут его в замешательство.

**10.** **Быстро перестань это делать! А ну-ка быстро замолчи, скорее успокойся, перестань, кому говорят...** Вот скажите, разве вы к кому-то другому такие слова применяли, кроме своего малыша? Каждый человек был бы подобными высказываниями оскорблен и тут же потребовал бы, что бы вы извинялись перед ним. И ваш ребенок, конечно же, тоже очень сильно обижается, так как чувствует, что не имеет прав. Вместо того, чтобы сделать то, что вы попросили, то есть, успокоиться, он начинает очень сильно протестовать. Маленький ребенок тут же начнет плакать и капризничать, а подросток скажет свое твердое «отстань» и замкнется в себе. То есть, как тут не крути, а ожидаемого эффекта это не произведет.

**11.** **Ты просто обязан понимать, что...** Ну и там уже в продолжение данной фразы может быть все, что угодно: ... надо беречь природу, ... надо уважать старших, ... нельзя прогуливать школу нельзя грубить родителям и.т.д. Естественно, произноситься все это очень занудным голосом, да еще и так, чтобы ребенку уж точно ничего не захотелось... А какова была бы ваша реакция на все это? Правильно, была бы тоска в глазах неимоверная, а желание оказаться как можно дальше от родителей просто одолевало бы вас. Есть такие дети, у которых тут же возникает защитная реакция, то есть так называемый смысловой барьер, а это значит, что ребенок банально «перестает» воспринимать все нравоучения в свой адрес и действительно «не понимает» ничего из того, что ему говорят, переключая свое внимание на что-то иное... И хуже всего воспринимает он все сказанное в состоянии агрессии, когда расстроен, разозлен и т.д., так как в первую очередь его беспокоят его собственные проблемы, а потому даже здравые и правильные рассуждения он будет воспринимать очень плохо. С таком случае правильнее было бы дать ему успокоиться или же выговориться вдоволь о том, что наболело, ну а потом уже, спустя какое-то время в более здравой обстановке обсуждать его поведение.

**12.** **Девочки (мальчики) так себя не ведут, как ты!** Так уже почему-то все привыкли думать, что девочка должна быть аккуратной, не лазить по деревьям, в общем, не вести себя как мальчик, который напротив должен быть сильным и обязательно любить спорт, так как в противном случае его будут называть рохлей и перестанут уважать! Повторяя все это изо дня в день, родители добиваются того, что у ребенка вырабатываются определенные стереотипы. Потом уже, во взрослой жизни мальчик будет испытывать дискомфорт из-за того, что он излишне эмоционален, а вот девочка будет комплектовать по поводу того, что имеет, к примеру, совершено не женскую профессию. Есть еще и более худший вариант, который предполагает нарочитый отказ от всего «навязанного» все теми же стереотипами, то есть, так упорно навязываемые девочке мамой розовые бантики и платьица в будущем могут вылиться в ненависть ко всем проявлениям женственности.

**13.** **Не расстраивайся из-за этой ерунды.** Если подружка вашей дочки сказала, что у нее кукла красивее, чем у нее, а друзья сына высмеяли его новую футболку с забавным мишкой, а вы вторите, что все это глупости и не стоит расстраиваться по пустякам, то хотя бы вспомните себя в таком же возрасте. Наверняка вы точно так же реагировали на случившееся. Ребенок замкнется в себе и перестанет рассказывать том, что его волнует, ведь зачем это делать, тем более, что родители совершенно не понимают его. Вы рискуете потом уже в дальнейшем упустить из виду такую проблему, которую и вправду детской не назвать...

**14.** **Побереги, пожалуйста, мое здоровье.** Ну разве же можно полную сил и здоровую маму доводить до слез? Ну или же, к примеру, нахамить вполне пахнущей и продолжающей цвести бабушке? «Колит» ли сердце, разыгралась ли мигрень или же поднялось давлении - все это совсем скоро ребенок перестанет воспринимать всерьез и верить в то, что родителям и вправду стало плохо, то есть, как той в сказке про пастуха и волков, то есть когда кто-то будет чувствовать себя плохо на самом деле, он просто не обратит на это внимания.

**15.** **Нет, мы это не купим, потому что денег нет / потому что дорого.** Такая фраза уже сама по себе подразумевает, что если бы у вас были бы деньги, то вы наверняка бы купили то, что у вас просит ваше чадо. Естественно, что отделаться такими словами намного проще, нежели пытаться объяснить ребенку, почему не стоит скупать все-все подряд, и как надо правильно относиться к деньгам, как строить семейный бюджет, но вот с тем, что это в корне не верно, вы просто обязаны согласиться. Малыш будет понимать только то, что у вас недостаточно денег, чтобы порадовать его очередной игрушкой или конфетой.

**16.** **У всех дети как дети, а ты у меня...** Наказание, горе луковое, растяпа, неряха... Ну просто все не так, как у нормальных людей! Такие вот ярлыки здорово понижают самооценку и потом в будущем, уже повзрослевший ребенок, невольно начинает им соответствовать. Есть еще и другой вариант, когда ребенок спустя годы начинает копировать поведение своих родителей и называет их теми же словами, которыми «награждали» и они его в свое время.

**17.** **Я тебя не люблю**. Эта фраза ничего кроме страха и безвыходности у ребенка не вызовет. Он будет уверен в том, что он плохой и никому не нужен. Еще часто говорят родители следующую ее вариацию: «Если ты будешь себя так вести, то я перестану тебя любить...» Любовь к себе малыш начинает воспринимать как награду за хорошее поведение, а потому не стоит ожидать, что в случае неприятностей он к вам придет и поделиться своей проблемой.

Поверьте, что всего пара-тройка таких вот фраз и ваш ребенок начнет постоянно мучиться ночными кошмарами, причем ежедневно. А больше всего будет угнетать то, что не кто-то посторонний в сговоре с бабайками, а то, что и родители с радостью избавляться от своего малыша, лишь бы он им не мешал. Ну, разве в такой ситуации кто-то может оставаться спокойным и уравновешенным?