

## Пять вредных родительских фраз и их полезные варианты

Эти слова звучат на первый взгляд вполне нормально, но, если задуматься, могут нанести ребёнку настоящий эмоциональный урон. А вот если сказать почти то же самое, но другими словами... Попробуйте — и точно заметите разницу! Вот 5 не самых положительных фраз, которые мы используем в общении с детьми, и способы превратить их в доброжелательные и полезные.



### 1. «Я от тебя устал»

Лучше скажите: «Мне нужно отдохнуть» или «Давай-ка сделаем перерыв». Первый вариант призван вызвать у ребенка чувство стыда, срочно поменять свое поведение на более подходящее вам. Но воспитание стыдом — не лучший вариант, это портит отношения между родителями и детьми, подрывает доверие и лишает ребенка мотивации делать то, что вы от него хотите. Вместо этого переключите фокус на то, что вам нужно: если вам нужно отдохнуть, подумайте, как это сделать. Возможно, вам нужно изменить свои ожидания — например, от поведения ребенка в общественном месте, или, может быть, вы считаете, что он уже достаточно подрос, чтобы не устраивать истерику, а на самом деле он пока не научился справляться с эмоциями.

### 2. «Ты мог бы и лучше»

Лучше скажите: «В следующий раз можно сделать вот так...». Конструктивная критика, возможно, полезна взрослым становится лучше (да и то далеко не всем). Когда мы критикуем действия ребенка, он начинает считать себя недостаточно хорошим, не дотягивающим до отличного результата — и в результате и не пытается дальше что-то делать, ведь все равно не получится. Но наша задача: объяснить ребенку, что ошибки - это нормальная часть жизни, и все их делают. Измените конструктивную критику на обратную связь: например, скажите «Давай в следующий раз ты поставишь стакан с водой на середину стола, а не на край, тогда он

не упадет». Обратная связь — это информация, с помощью которой можно расти и учиться.

### **3. «Перестань немедленно!»**

Лучше скажите: «Я бы хотел, чтобы ты ...». Мы склонны сосредотачиваться на том, чего не хотим и вкладываем в это очень много энергии, давая ребенку указания, дергая его, пытаюсь предугадать, что он еще такого разрушающего сейчас придумает. Но вместо обобщающего запрета просто предложите вариант, который вам подойдет. Например, вместо «Прекрати играть в мяч в комнате!», попробуйте сказать: «Пожалуйста, возьми мяч и выйди с ним на улицу». Дайте детям четкую обратную связь и укажите, что вы действительно хотите, а не просто говорите, чего вы не хотите.

### **4. «Нет, хватит!»**

Лучше скажите: «Пока достаточно». Есть так много способов изменить формулировку «нет» для своего ребенка на более оптимистичную. Фактически, все, что вам нужно сделать, это сказать чуть больше, но слово «пока» тут очень важно. Оно не вызывает разочарования и помогает дождаться того, что хочется получить. Конечно, не стоит всегда давать детям то, что они просят, важно устанавливать здоровые границы.

### **5. «Не надо так!»**

Лучше скажите: «Мне нравится, когда ты...». Это похоже на третью фразу из этого списка, но больше отношения имеет к поведению ребенка в целом, а не к его действиям. Переместите фокус с негатива на инструкции, поддержку и позитив — это сделает ваше общение более теплым и поддерживающим. Например, вместо «Не дергай меня за волосы, какой ты неуклюжий!» скажите «Мне нравится, когда ты меня вот так обнимаешь», вместо «Не обижай брата» — «Так здорово, когда вы играете вместе!».