**10 родительских фраз, которые вредят ребёнку**

Порой взрослые не задумываются о том, что именно говорят порой своим детям. Произнося фразы наподобие: «Как тебе не стыдно» или «Ты же мальчик/девочка», они не хотят ничего плохого — лишь пытаются воспитать малышей так, как это делали их собственные мамы, папы и бабушки.

Чем опасны распространённые воспитательные клише и чем их можно заменить расскажем в этой статье.

 В подборку попали самые распространённые манипулятивные фразы. Если узнаете себя — не переживайте, ошибиться может каждый, и в ваших силах всё исправить.

**1. Да я в твои годы был отличником / уже зарабатывал / был лучшим в футбольной секции и т.д**

*Что происходит?* Такими словами родитель старается мотивировать ребёнка, но часто получается наоборот: сравнение и установка высоких стандартов создают чувство несовершенства и несоответствия. У детей развивается неуверенность, неудовлетворенность и страх не оправдать.

*Как лучше поступить?*Для мотивации лучше делиться добрыми историями о собственном опыте и рассказать о стратегиях, которые помогли справиться со сложными обстоятельствами. Необходимо помогать ребёнку ставить и достигать реалистичные цели в соответствии с его возможностями, здесь и сейчас.

## 2. Вот и оставайся здесь, а я пойду.

*Что происходит?* Обычно родители произносят подобные фразы в общественных местах, когда ребёнок плачет, капризничает и не идёт туда, куда планировали взрослые. Такие слова сразу лишают ребёнка ощущения заботы и любви, создают страх отвержения. Подобные манипуляции грозят тем, что он будет подавлять свои потребности, станет беспокойным и столкнётся с проблемами в развитии самостоятельности.

*Как лучше поступить?* Стоит использовать более эмпатичный подход. Важно проговорить причины своего решения и обсудить с ребёнком возможные варианты, чтобы помочь ему лучше понять ситуацию и его собственные потребности.

## 3. Сейчас тебя тёте отдам.

*Что происходит?* С помощью этой фразы родители пытаются исправить в моменте плохое или неудобное поведение ребёнка, но это очень болезненная угроза. Ребёнок пугается, может переживать это как опыт отвержения и непринятия. У него может развиться постоянная тревога, проблемы с доверием и душевной близостью.

«Одному из моих клиентов родители постоянно угрожали, что сдадут его в детский дом. Это был очень активный, капризный и истеричный ребёнок, они его не выдерживали. Как-то раз, услышав угрозу, он собрал вещи в сумку, оделся и встал у двери. Манипуляции не помогли. Во взрослом возрасте он продолжил себя вести так же, поэтому теперь не может построить отношения в паре и чувствует себя плохо» - приводит пример один из психологов.

**Как лучше поступить?** По мнению специалиста, родителям важно научиться договариваться с ребёнком в конструктивном диалоге, без директивных посланий и угроз. Никогда не показывайте, что ребёнок не нужен, что его готовы куда-то отдать в любой момент. Это настоящее предательство, по мнению психологов.

## 4. Потому что я так сказала!

*Что происходит?* Такая стратегия установления родительского авторитета без объяснения или обсуждения, эксплуатация родительской позиции используется для подавления возражений или дальнейшего обсуждения.

Среди последствий такого формата общения может быть проявление открытого недоверия и нежелания следовать указаниям со стороны ребёнка, а в дальнейшем и разрыв коммуникации.

*Как лучше поступить?* Более эффективным будет объяснить ребёнку, что не так в его поведении, и научить его анализировать ситуацию и принимать решения на основе логики и объективных факторов, чтобы развить критическое мышление, ответственность и самостоятельность, советует психолог.

## 5. Да кто тебя такую замуж возьмет!

*Что происходит?* Такими словами пытаются вызвать тревогу и неуверенность в своей привлекательности, чтобы контролировать поведение девочки или убедить её следовать определённым нормам/ожиданиям. Это может негативно повлиять на её самооценку, вызвать чувство неполноценности.

Как лучше поступить? Более конструктивным будет поддерживать положительную самооценку ребёнка. Важно разобраться в мотивации и причинах поведения девочки, которое вызывает озабоченность, и помочь в поиске возможных решений.

## 6. Вот ты грязнуля/неряха/лентяй. Весь в отца/ в мать!

*Что происходит?* Стратегию унижения и критики через перенос недостатков партнёра на ребёнка обычно используют, чтобы наказать его или изменить поведение. Это может привести к формированию чувства неполноценности и недоверию к собственным способностям.

*Как лучше поступить?* Родителям стоит обратить внимание ребёнка на его конкретные проявления, описать последствия такого поведения и предложить способы его улучшить. Важно, не использовать оскорбления, а помогать ребёнку развивать необходимые навыки и качества.

## 7. Все дети как дети, а ты…

*Что происходит?* Данную фразу могут говорить в разных случаях. Например, когда ребёнок незаурядный, пробует что-то новое, экспериментирует или когда у него не получается то же, что у других. Она несёт послание: «Не будь самим собой», «Если бы ты вёл себя, как все, у меня было бы меньше проблем», «Я тебя не принимаю».

Это база для будущих депрессивных состояний и невозможности реализоваться, зарабатывать деньги. Ребёнок теряет контакт с собой, если его подавляют, или впадает в бунт, делая назло то, что не устраивает родителей. Оба пути ведут к несчастливой жизни.

*Как лучше поступить?* Ребёнка необходимо принять таким, какой он есть. Важно помочь ему развить имеющиеся таланты и смириться с тем, что у него что-то не получается так же хорошо, как у других.

## 8. Ты же мальчик/девочка

*Что происходит?* Модели воспитания в нашем социуме запрещают мальчикам плакать и испытывать эмоции (за исключением гнева), а для девочек гнев — это табу, а вот слёзы и эмоциональность поощряются. Однако характер, темперамент и черты личности не зависят от пола. Мозг идентичен, и именно воспитание влияет на то, как себя будет вести человек.

«Мой клиент, будучи спокойным, нежным и меланхоличным мальчиком, рос в семье, где был деловой хваткий отец, чувствительная мать-домохозяйка и сильный активный старший брат. Отец пытался вырастить из моего клиента “мужика”, критиковал его за слабость, принижал. Во взрослом возрасте это переросло в букет проблем: недостаток отцовской любви и поддержки, много невыраженной любви и гнева к отцу, боязнь похожих на отца людей и невозможность вести с ними переговоры, неуверенность в общении, непринятие своей личности», — рассказывает один из психологов.

*Как лучше поступить?* Эксперт рекомендует родителям перестать думать, что качества личности ребёнка зависят от пола. Вместо этого стоит определить его сильные стороны и помочь их развить, проявить и реализовать, а слабые — укрепить и принять в себе.

Мальчики и девочки могут быть любыми. Нет ничего хуже чувствительного и романтичного мужчины, который строит из себя “мужика”, или агрессивной в хорошем смысле женщины, хваткой и умной, которая играет в “женственность”. В обоих ситуация человек будет чувствовать себя несчастливо, потерянно и не на своём месте.

## 9. Как тебе не стыдно

*Что происходит?* Иногда дети действительно ведут себя неподобающе, иногда родителям так только кажется (например, если их слишком заботит, «что скажут люди», а ребёнок кому-то признался, что не любит читать). Вне зависимости от контекста эта фраза вызывает стыд.

Проблема в том, что под осуждение могут попасть конструктивные вещи: выражение своего мнения, проявление сильных качеств ребёнка. Всё это тормозит развитие и в будущем приводит к страху публичных выступлений, защиты своих идей, самовыражения.

*Как лучше поступить?*Необходимо разъяснять ребёнку нормы поведения. При этом никогда не порицать его при чужих людях, даже если он ведёт себя некорректно по отношению к другим. В данной ситуации нужно его принять, поддержать и после, оставшись наедине, объяснить, как себя нужно вести и почему.

Что касается чувств, необходимо перестать запрещать ребёнку страх, гнев и любые другие эмоции, а вместо этого научить его с ними справляться. Например, посоветовать глубоко дышать и оценивать исключительно факты при вспышке ярости.

## 10. Если ты это сделаешь, ты мне не дочь/ не сын…

*Что происходит?* Подобными заявлениями родители пытаются предотвратить нежелательные поступки ребёнка. Если делать так постоянно, ребёнок перестанет бояться таких высказываний, а отношения безвозвратно испортятся. Чем он старше, тем более вероятно, что он может пойти на принцип. Так родители и дети могут не общаться десятилетиями.

*Как лучше поступить?* Родителю в такой ситуации очень важно найти аргументы и убедить ребёнка не делать что-либо. Для этого необходимо научиться спокойно доказывать свою позицию, изучить методы убеждения и развить мышление. Во время поиска аргументов родитель может понять, что желание или действие ребёнка не так уж страшно.