По материалам журнала PSYCHOLOGIES

**8 фраз, которые вредно говорить детям**

Эти распространенные реплики не только не оказывают желаемого воспитательного эффекта, но и портят отношения с детьми.



Если у вас есть дети, вы наверняка иногда используете эти фразы. Однако исследования доказывают, что их не стоит говорить детям: они действуют не так, как мы ожидаем.

**1. «Не реви»**

[Дети часто плачут](https://www.psychologies.ru/articles/7-sposobov-ostanovit-detskie-isteriki/), поэтому велик соблазн сказать ребенку эти слова. Однако так мы обесцениваем детские чувства, даем понять, что не стоит открыто делиться эмоциями с родителями.

Лучше научите распознавать и называть свои эмоции

Скажите: «Я знаю, тебе сейчас очень грустно». Когда вы помогаете детям описать свои чувства, вы показываете, что признаете их. Кроме того, так вы учите их описывать эмоции, а не показывать. Со временем они смогут обозначать переживания словами, не прибегая к слезам.

**2. «Прекрати…»**

Прекрати бегать. Прекрати кричать. Прекрати разбрасывать вещи. Исследования показывают, что подобные директивные указания делают только хуже. Детский мозг запрограммирован выполнять то, что говорят. Когда вы говорите «прекрати бегать», ребенок слышит «бегать». Лучше скажите «ходи спокойным шагом». Так вы точно дадите ребенку понять, что ему нужно делать. К тому же это представит ваши указания в более позитивном свете.

**3. «Попроси прощения»**

Маленьких детей учат [просить прощения](https://www.psychologies.ru/articles/kak-prosit-proscheniya-chtobyi-vas-uslyishali/) задолго до того, как они научатся по-настоящему сожалеть о своих действиях. Взрослым кажется, что таким образом они прививают детям хорошее воспитание. Однако исследования показывают, что просьба прощения не развивает у детей настоящей эмпатии.

Эффективнее учить их помогать человеку, которого они обидели.

Если ваша дочь сломала башенку, которую построил другой ребенок, пусть она поможет построить ее заново. Так дети узнают, что их поступки имеют последствия. Они усваивают, что для исправления ошибок нужно предпринять действия, а не просто сказать формальное «извини». Это снижает вероятность повторения таких поступков в будущем и развивает настоящую эмпатию у детей.

**4. «У нас никто не дерется»**

«У нас никто не швыряет вещи». «У нас никто не кусается». Цель подобных фраз — показать ребенку, что он часть группы, в которой действуют определенные правила. К сожалению, это не помогает детям, которые постоянно кусаются, дерутся или проявляют другой вид негативного поведения.

Подобные высказывания только заставляют их чувствовать себя аутсайдерами

Лучше скажите, что «драться — плохо», и объясните, что чувствует обиженный ребенок. Затем заставьте агрессора предпринять действия, чтобы исправить то, что он натворил.

**5. «Вот видишь!»**

Это вариант классического высказывания: «Я же говорила!» Вы говорите дочери, чтобы она прекратила прыгать на диване. Она не слушается, падает и ушибается. Вы реагируете на это словами: «Вот видишь! Я же говорила тебе не прыгать на диване!»

Такая реакция стыдит ребенка и не дает ему возможности проанализировать проблему и найти решение

Лучше подождите, пока дочь успокоится, а затем обсудите произошедшее событие. Спросите, как она будет вести себя в следующий раз.

**6. «Не ной»**

Детское нытье — это испытание. Оно очень сильно раздражает. Нам хочется, чтобы оно прекратилось, и как можно скорее. Но фраза не помогает остановить нытье. Лучше попробуйте сказать: «Говори нормальным голосом», или спросите: «Как мы можем решить эту проблему?».

Так вы пробуждаете у ребенка навыки решения проблем и помогаете ему обрести некоторый контроль над ситуацией

Также можно использовать стратегию «Ты спросил, я ответила». Например, сын попросил купить ему игрушку, а вы сказали «нет». Если он продолжает ныть, вы отвечаете: «Ты спросил, я ответила». Используйте эту фразу уместно и последовательно. Когда ребенок поймет и запомнит ее, он станет меньше ныть, капризничать и торговаться.

**7. «Сколько раз тебе повторять?»**

Если ребенок не отреагировал с первого раза, возможны два варианта. Либо он не услышал и не понял вас в первый раз, либо он уклоняется от выполнения вашего указания. Как поступить в данном случае, зависит от конкретной ситуации. Но данная фраза точно не помогает. Она передает детям неправильное сообщение — будто вы готовы повторять свои указания больше одного раза.

**8. «Подожди, вот придет отец с работы…»**

Во-первых, эта фраза дает понять, что прямо сейчас вы не собираетесь принимать меры. Но они действительно необходимы.

Ожидание второго родителя сводит на нет эффективность воспитания в долгосрочной перспективе

Во-вторых, у ребенка развивается страх относительно реакции одного из родителей. Это значит, что когда он сделает что-то плохое, то не признается в этом из-за страха [наказания](https://www.psychologies.ru/articles/ne-prosto-shlepok-pochemu-detey-nelzya-nakazyivat-fizicheski/).

*Об авторе: Кэти Мертес — педагог дошкольного образования, магистр в сфере раннего обучения.*

Текст:Жанна Омельяненко

Источник фотографий:Shutterstock

Дата публикации:12 августа 2024