**Дев'ятнадцять фраз, які не варто говорити дітям**

**Рекомендації психологів про те, як батькам ефективно й позитивно спілкуватися з дітьми**

На жаль, не існує універсального довідника для батьків про те, як правильно спілкуватися з дітьми. Батьки постійно роблять помилки – і це нормально. Навчитися розмовляти з дітьми не так вже й просто. Ви можете ненароком сказати щось, що дасть дитині неправильне уявлення про себе і про навколишній світ.

Але вихід є. У статті ми розглянемо кілька фраз, які ніколи не варто говорити дитині. Уникайте їх в мовленні та навчіть цьому чоловіка.

**1. «Я тобою пишаюся»**

Психологи стверджують, що ви не повинні говорити дитині загальні фрази схвалення, тому що після цього вона відчуває відповідальність за батьківську гордість. Ви ніби говорите: «Те, як ти поводишся, викликає у мене гордість».

**Що потрібно говорити.** «Ти молодець!»

**2. «Гарна робота!»**

Вам сподобалося, як дитина виконала домашнє завдання або роботу по дому? Якщо ви хочете похвалити її, краще зробіть акцент на тому, як вона досягла результату. Фрази типу «Гарна робота», «Розумниця!» тощо не допомагають дитині усвідомити, за що її хвалять. Згодом такі фрази перетворюються на білий шум і не мотивують її.

**Що потрібно говорити:**

* якщо дитина отримала гарну оцінку – «Ти багато попрацював і добре впорався з контрольною»;
* якщо футбольна компанія дитини виграла: «Ти добре віддавав пас. Після твоєї передачі забили гол»;
* якщо дитина намалювала хороший малюнок: «Ти зміг вдало підібрати кольори» або «Як ти придумав таку гарну ідею для малюнка?»

Так дитина задумається не про результат, а про процес і про те, що потрібно зробити, щоб досягти мети.

**3. «Ти повинен подавати братові хороший приклад»**

Коли ви часто говорите цю фразу старшій дитині, вона може відчувати ревнощі або злість стосовно молодшого брата чи сестри.

**Що потрібно говорити.** Щоб старша дитина не відчувала негативних емоцій, хваліть її і говоріть про те, наскільки вона важлива для свого молодшого брата або сестри: «Твій брат любить тебе», «Ти – хороший приклад для свого брата» тощо.

**4. «Ось зачекай – прийде додому тато...»**

У багатьох сім'ях використовують подібні фрази. Але обоє батьків рівні, і нікого не можна призначати відповідальним за дисципліну в сім'ї, тим більше використовувати як погрозу для дитини. Не перекладайте відповідальність – дійте разом з чоловіком як команда.

**Що потрібно говорити.** «Ти покараний за те, що сказав погане слово». Не відкладайте покарання до того моменту, коли ваш чоловік повернеться додому.

**5. «Я тобі цього ніколи не пробачу»**

Навіть найкращі батьки іноді вимовляють цю фразу, коли дитина робить щось надзвичайне. Подібні фрази дійсно можуть нашкодити дитині. Вона думатиме, що зробила щось непоправне.

**Що потрібно говорити.** Перш ніж відреагувати, зробіть глибокий вдих і заспокойтеся. Скажіть дитині: «Ти вчинив погано, але, якщо ти не будеш більше так робити, ми постараємося це забути».

**6. «Мені соромно за тебе»**

Ця фраза теж погано впливає на дитину. Вона може відчути себе ганьбою всієї родини.

**Що потрібно говорити.** «Мені неприємно через те, що ти зробив. Але я все одно люблю тебе просто за те, що ти є».

**7. «Не хвилюйся, все буде добре»**

Ваша дитина стурбована сюжетом з новин про трагедію, що сталася в іншій країні. Не ігноруйте її почуття, а визнайте їх. Краще скажіть дитині, що ви будете робити все можливе, щоб вона залишалась у безпеці.

**Що потрібно говорити.** «Ми з татом завжди будемо поруч. У нас завжди є план на випадок, якщо ситуація вийде з-під контролю».

**8. «Зараз я все зроблю»**

Легко відчути фрустрацію, коли дитина не може зробити домашнє завдання або виконати роботу по дому.

**Що потрібно говорити.** «Давай зробимо це разом».

**9. «Не плач»**

Важливо навчити дитину висловлювати свої емоції, а не придушувати їх. Допоможіть їй усвідомити свої почуття. Поговоріть з нею відкрито і чесно. Навіть якщо плач дитини дратує вас, пам'ятайте, що дитина зараз відчуває негативні емоції і її потрібно заспокоїти.

**Що потрібно говорити.** «Я знаю, ти сумуєш через те, що твоя сестра поїхала. Можеш поплакати – це нормально. Іноді всім потрібно випустити емоції. Дай я тебе обійму».

**10. «У твоєму віці рано думати про це»**

Неминуче питання про те, звідки беруться діти – це привід для занепокоєння для всіх батьків. Не ігноруйте ці питання і не кажіть: «Коли ти будеш старшим, я тобі все розповім».

**Що потрібно говорити.** «Інтерес до цієї теми – це нормально. Я відповім на будь-які твої питання». Говоріть з дитиною чесно і відповідно до її віку.

**11. «Коли з'їси всю вечерю – отримаєш десерт»**

Ми всі чули цю фразу в дитинстві. Навіть у дорослому віці у нас іноді виникає спокуса відмовитися від основної страви і повечеряти пирогом і печивом. Але не використовуйте десерт як нагороду – так у дитини складеться неправильне враження, що інша їжа не така хороша.

**Що потрібно говорити.** «Нам потрібно правильно харчуватися, щоб бути сильними. Ти відчуєш, коли ти наїсися, і тоді можеш з'їсти десерт».

**12. «Якщо ти не прибереш у своїй кімнаті, у тебе будуть великі проблеми»**

Ця фраза схожа на попередню, але загроза, яка в ній прихована, завдає ще більшої шкоди дитині. Уникайте прямих погроз, наприклад: «Ти сильно пошкодуєш».

**Що потрібно говорити.** Вам слід попросити дитину у більш позитивній формі, наприклад: «Коли ти прибереш, можеш піти погратися у дворі».

**13. «Якщо ти не будеш дбати про своє здоров'я, ти хворітимеш»**

Ця фраза може викликати у дитини занепокоєння, особливо якщо у вашій родині є люди похилого віку, які часто хворіють.

**Що потрібно говорити.** «Хворіють навіть здорові люди. Але чим здоровіше людина, тим швидше вона може впоратися з хворобою».

**14. «Сімейні фінанси – це не твоя справа»**

Багато батьків дбають про сімейні фінанси. Якщо між ними виникає суперечка, дитина може почути і перейнятися.

**Що говорити.** «Ми заробляємо гроші і керуємо ними. Ми можемо навчити і тебе, коли ти захочеш».

**15. «Ти мене розчарував»**

Ваша дитина не здала іспит? Не варто реагувати на це подібними фразами – вони можуть викликати у дитини почуття, ніби батьки перестануть її любити через це.

**Що потрібно говорити.** «Я здивована і не очікувала, що це станеться».

**16. «Це жахливо, це найгірше, що могло статися»**

Коли у житті щось йде не так, і ви постійно повторюєте цю фразу, це лякає дитину. Емоційні слова змушують дитину повірити в те, що подія, яка лякає її, відбувалася вже багато разів.

**Що потрібно говорити.** «Важко повірити, що це сталося. Але ми поговоримо про це, якщо ти захочеш».

**17. «Іди сюди, зараз же!»**

Краще дати дитині час закінчити те, чим вона зайнята в даний момент, а не квапити її.

**Що потрібно говорити.** «Пора йти. Тобі достатньо однієї хвилини, щоб зібратися, чи потрібно дві?»

**18. «Ти мені заважаєш»**

Діти відрізняються своєю невгамовною енергією. Не дивно, що дитина може іноді плутатися у вас під ногами, коли ви виконуєте роботу по дому.

**Що потрібно говорити.** Замість того щоб дорікати дитині, попросіть її допомогти вам. Дайте їй роботу, з якою вона легко зможе впоратися (наприклад, скласти речі у пакет або зав'язати мотузку).

**19. «Тому що я так сказала»**

Це одна з найпоширеніших фраз, які говорять батьки. Але вам слід її уникати. Можливо, у вас не завжди є час пояснювати дитині свої аргументи, але варто спробувати прояснити свої дії. Так вона зрозуміє, чому ви просите її зробити або, навпаки, не робити чогось.

**Що потрібно говорити.** «Я знаю, що ти хочеш, щоб ми пішли сьогодні до бабусі. Але мені потрібно сьогодні випрати – і мені потрібна твоя допомога. Давай підемо до бабусі завтра». Це допомагає дитині зрозуміти, що її почуття важливі, і ви до неї прислухаєтеся.

Що б ви не говорили дитині, важливо подумати, перш ніж сказати. Діти від природи допитливі й активні, і обговорювати з ними будь-які питання і проблеми – найкраще, що ви можете зробити.