Словом лечат, словом и калечат…

**Родительские наставления могут стать незаменимым подспорьем на жизненном пути, но могут превратиться в тяжелый и неудобный узелок, набитый камнями. Оставить его на дороге невозможно, продвигаться с ним по жизни – неудобно.**

Именно поэтому многие взрослые люди в определенной ситуации как бы «буксуют», не в силах сломать привитый родителями стереотип поведения. Порой для формирования подобного стереотипа достаточно всего одной фразы, брошенной с самыми лучшими намерениями.

Чтобы нашим детям не пришлось финансировать в будущем целую армию профессиональных психологов, мы обратились за советом к детскому психотерапевту Гиле Мацлиах-Либерман и к педагогу Гиле Аран.

Большинство детей являются в этот мир доброжелательными, одаренными, любопытными и работоспособными. Откуда же берутся злые, нервозные, неуравновешенные и нерешительные взрослые? Видимо, где-то в процессе воспитания происходит сбой, меняющий характер ребенка, и каждый из нас всю жизнь сохраняет в подсознании положительный или отрицательный подтекст родительских замечаний.

Каков он, вес родительского слова? Как предугадать, врежется ли наше невинное замечание в память или останется незамеченным? Однозначных ответов на эти вопросы не существует, однако психологи и педагоги выделили наиболее распространенные замечания, способные помочь ребенку обрести уверенность в себе или же, наоборот – сломать и вселить беспокойство на долгие годы.

Прежде чем высказаться, крикнуть, обидеть, вдохните поглубже и подумайте: стоит ли ситуация того, чтобы ранить словом самого дорогого вам на свете человека?

## 1. Ты самый лучший в мире!

Многие родители не скупятся на похвалы, сообщая ребенку, что он самый хороший, красивый, добрый или умный в мире. Конечно, трудно переоценить значение родительской похвалы, но дети не всегда адекватно воспринимают родительскую лесть.

Наступает возраст, когда ребенок начинает самостоятельно сравнивать себя со сверстниками и понимает, что на самом-то деле он вовсе не самый красивый, сильный, веселый... А если в семье несколько детей? Кому из них посвятить желанное звание «самого-самого»?

Выход из казалось бы тупиковой ситуации существует. Вспомните, что каждый ребенок и в самом деле самый-самый для своих родителей – об этом и нужно говорить. «Для меня нет никого лучше, красивее, умнее, роднее тебя!» – абсолютная правда, внушающая ребенку уверенность в собственной ценности в ваших глазах.

Еще лучше сосредоточиться не на личности ребенка, а на том, что он сказал или сделал: «Мне очень понравился твой рисунок!» или «Это очень интересная и умная мысль!»

С похвалой важно не переборщить. Не стоит двадцать раз на дню сообщать ребенку, какой он прекрасный и неповторимый. Достаточно нескольких похвал «по делу». Учитывайте также, с кем имеете дело. Некоторые дети способны адекватно оценить похвалу, а другие могут решить, что никто из сверстников им и в подметки не годится – в результате они не сумеют построить крепкие дружеские отношения.

Наконец, самое главное: существуют предсказания, способные претвориться в жизнь исключительно частотой повторения. Если среднему ученику твердить, что он талантливый и умный, рано или поздно он станет таким.

- Кому требуется помощь профессионального психолога?
- Всем людям, у которых когда-то были или все еще есть родители!
                                                        Народная мудрость

## 2. Ты уже взрослый!

Варианты этой фразы могут звучать и так: «Не будь ребенком! Веди себя как взрослый!» Вроде необидно, но на самом деле фраза передает ребенку четкий посыл – быть ребенком, наверное, плохо, если мама с папой просят им не быть.

А весьма распространенное замечание: «Веди себя хорошо!» прозрачно намекает, что, наверное, в остальное время ребенок ведет себя плохо, раз уж сейчас возникла нужда просить его о хорошем поведении…

Вспомните пожалуйста, что ребенок, как и взрослый человек, может вести себя по-разному, но это никак не определяет его личность. Постарайтесь не навешивать ярлыков – взрослый, маленький, невоспитанный. Если ребенок плачет в магазине из-за столь желанной, но не покупаемой игрушки, уговоры стать в одночасье «взрослым» вряд ли помогут. Ведь он всего-навсего ребенок, ему сейчас больно и обидно. Можно ли сердиться на него за такое проявление чувств?

Взрослые тоже сердятся и расстраиваются, если не получают желаемого, правда они не проявляют свои чувства так бурно, но это вряд ли можно назвать их достоинством. Постарайтесь объяснить ребенку, что его разочарование легитимно, и каждый может сердиться. Выясните причину слез и постарайтесь хотя бы поговорить о ней, если уж устранить не удается.

## 3. Ты – трусишка!

Наиболее бесполезное замечание. Если родители намереваются таким образом пробудить в малыше смелость и мужество, они достигнут обратного результата. Жизнь – штука сложная и многогранная, она состоит из веселых и грустных событий, из страхов и неуверенности в себе. И это абсолютно нормально. В наш век страхи просто окружают ребенка.

С книжных страниц и с телеэкранов дети учатся понимать, что «супер-герои» ничего не боятся, а трусами могут быть только злые и отрицательные герои. С другой стороны, телевидение регулярно поставляет детскому воображению немало поводов для беспокойства и страхов. Поэтому роль родителей заключается не в порицании, а в поддержке и легитимации страха.

Если ребенок не стесняется выразить свои страхи вслух, им надо гордиться, а не порицать. Хотите ему помочь? Выясните причину страхов и подскажите, как преодолеть их. Со временем ребенок не только научится делиться с вами своим беспокойством, но и воспользуется вашим примером для самостоятельного решения проблем. Главное в этом случае – родительское понимание и поддержка, а не отрицание страха.

## 4. Ничего не случилось!

Многие родители используют это универсальное успокоение в случае падения, ушиба, ссоры, обиды. По их мнению, заявление «ничего не случилось» должно мгновенно высушить слезы и заставить малыша забыть о боли. На самом деле происходит обратное – ребенок ощущает себя одиноким и непонятым.

С его точки зрения кое-что определенно случилось – ведь ему больно или обидно. А родители, оплот его спокойствия и уверенности в себе, утверждают что все в полном порядке.

Отрицание боли не дает ожидаемого результата: боль загоняется в подсознание,  ребенок учится справляться с горем в одиночку вместо столь необходимого умения обращаться за помощью и сочувствием. Эта невинная казалось бы фраза превращает нормальные человеческие чувства в нечто стыдное и почти запретное. Гораздо правильнее было бы сказать: «Давай разберемся, что случилось. Мы тут, чтобы помочь тебе».

## 5. Ты так красиво рисуешь!

Кто из нас хоть раз не восторгался при виде каракуль своего малыша! Пусть не из каждого карапуза вырастает Матисс или Пикассо, родители не устают умиляться, глядя на первые самостоятельные полотна. Не обязательно внушать ребенку, что его рисунок – лучший в мире, но необходимо отметить его личные достижения.

Например: «Я так рад, что ты нарисовал это! Мне приятно получить от тебя такой чудесный подарок.» Важно также уделить внимание процессу рисования, а не только результату: «Какой ты молодец, так долго и терпеливо рисовал! Что здесь нарисовано? Расскажи мне, о чем ты думал, когда рисовал это?» Главное – не отбить у ребенка охоту к продолжению творчества.

Воздействие родительского слова имеет необыкновенную силу и годы спустя. «Моя мама всегда говорила, что я самая красивая» или «Родители всегда считали, что из меня ничего не выйдет» – всем нам знакомы подобные воспоминания. Результаты неосторожных родительских слов не всегда предсказуемы. Поэтому как с критикой, так и с похвалой следует обращаться не менее осторожно, чем с заряженным оружием

## 6. Я горжусь тобой!

В этих словах сосредоточено все лучшее, что только может сказать мать или отец своему малышу. Никаких «но» тут быть не может. Говорите своим детям, что гордитесь ими, как можно чаще, не скупясь и не задумываясь. Эта фраза выражает высшую степень близости и доверия между родителем и ребенком.

## 7. Почему он может, а ты – нет?

Это одно из самых бессердечных, глупых и жестоких замечаний, высказанных устами «высшего» судьи – родителя. Кто дал  нам право сравнивать нашего ребенка с другими, да еще и заявлять, что эти «другие» лучше, умнее, успешнее? Единственное, чего можно добиться подобными заявлениями – это побудить ребенка к противодействию. Не стать лучше, а наоборот, доказать всем назло, что он самый плохой, глупый и никчемный.

Большинство детей стараются сделать все так хорошо, как только могут. И если что-то не выходит, тому есть причина, которую нужно найти.

Подчеркивайте преимущества своего ребенка, а не выискивайте в нем недостатки. Кому из взрослых было бы приятно услышать от руководителя: «Почему твой коллега успевает все закончить за день, а ты – нет?» Родитель для ребенка важен намного больше, чем ваш начальник для вас. Родительская критика надолго остается в детской душе незаживающей раной.

Ребенок остро чувствует разочарование родителей, не понимая, что, по сути, родитель «сваливает» на него свои собственные проблемы и неумение справляться с ситуацией, если она не совпадает с его планами и желаниями.

## 8. Прекрати плакать, как маленький!

Нередко, когда нервы на исходе и никаких сил не осталось, мы стараемся прекратить плач ребенка любым способом, пусть даже окриком. В такой ситуации вам стоит про себя сосчитать до десяти, прежде чем обижать плачущего ребенка.

Ведь плач – нормальное выражение обиды или боли. В замечании «Кончай реветь как маленький» содержится двойная критика: во-первых, в адрес самого плача как проявления эмоций, а во-вторых, определение незрелости ребенка в силу его поведения. Получается, что быть «как маленький» стыдно и наказуемо?

Чаще всего родительская злость вызвана тем, что мы не видим реальной причины плача, нет у нас времени и желания разбираться. Нам хочется немедленно достичь желаемого результата – покоя и тишины, пусть даже ценой обиды ребенка. Поколение наших родителей еще любило добавлять к этому «гуманному» требованию коронную фразу: «Сейчас ты у меня получишь, чтоб тебе было над чем поплакать!»

Вывод один: прежде чем бросаться ничего не значащими словами, постарайтесь обратить внимание на реальную боль вашего ребенка, разобраться в причинах и решить их вместе.

## 9. Я так и знал, что ты разольешь!

Это одно из тех замечаний, которые выражают сразу и разочарование в ребенке, и недоверие к нему, и отрицание его возможности измениться в лучшую сторону, повзрослеть, стать умнее и умелее.

Вместо того, чтобы поддержать ребенка, наверняка смущенного и даже напуганного, родители спешат «заклеймить», подавить и лишить его сопротивления. Ребенок по природе своей доверяет родителям, а раз мама или папа считают, что он неудачник – значит, так тому и быть. Неудачником он будет себя чувствовать еще долго после неприятного случая.

Вместо: «Я так и знал», попробуйте сказать: «Ничего страшного, в следующий раз получится». И вообще, стоит поупражняться и научиться высказывать замечания в позитивной, а не отрицательной форме. Это очень эффективно не только по отношению к детям, но и к супругам, друзьям и коллегам.

## 10. Мне не важно, какая оценка, главное, что ты сделал все, что смог!

Оценка этого замечания – пять баллов. Хотелось бы, чтобы и учителя, и родители привыкли оценивать старания детей подобным образом, поощряя их и побуждая к новым рекордам. И даже если у вас возникли сомнения по поводу усердий ребенка, лучше сказать: «Я верю, что ты сделал все от тебя зависящее», чем бросить походя что-то вроде: «Если бы постарался, получил бы высший балл!»

Не взваливайте не ребенка излишних чаяний, позвольте ему быть самим собой, ведь ему хочется преуспеть не меньше, чем нам видеть его успех. Мы не можем хотеть ни больше него, ни вместо него, вдобавок обвиняя ребенка в отсутствии мотивации. Верьте, ваш малыш сделал все, что мог.

## Прежде чем сделать замечание…

…глубоко вдохните и сосчитайте про себя до десяти
…вспомните: не на все стоит реагировать, иногда лучше промолчать.
…вместо недоверия и презрения постарайтесь сформировать позитивный посыл.
…подумайте, что заставляет вас реагировать нежелательным образом.
…потарайтесь не навешивать на ребенка ярлыки. Называя свое дитя неумехой, лентяем или неудачником, вы помогаете ему стать таким.