

ФРАЗИ, ЯКІ МОЖУТЬ ТРАВМУВАТИ ВАШУ ДИТИНУ





**ЗАЙМИ СЕБЕ
ЧИМОСЬ,
НЕ ЗАВАЖАЙ МЕНІ**

Якщо постійно ігнорувати прохання дітей – вони почнуть сумніватись у своїй цінності.

Якщо ви зайняті, поясніть, чому зараз мама чи тато не може зробити те, про що просять, наприклад:



**Ти зараз придумай гру, а я
за пів години приєднаюсь.**



**БУДЕШ ПОГАННО
ПОВОДИТИСЬ —
ТЕБЕ ЗАБЕРЕ ПОЛІЦІЯ**

Краще описувати реальні наслідки, так дитина розумітиме до чого її поведінка може призвести. Наприклад:



Якщо ти продовжиш бігати в магазині, то можеш випадково впасти та травмуватися через слизьку підлогу та велику кількість людей.
Будь ласка, зупинись, я майже закінчила з покупками.



НЕ ПЛАЧ, ТИ ВЖЕ ДОРΟΣЛИЙ!

Плач – це сигнал тривоги, що «мені потрібна допомога». Забороняти плакати дитині не можна. Як і не варто говорити їй, що вона доросла, оскільки і дорослі плачуть.

Щоб дитина заспокоїлась, створіть умови, у яких вона заспокоїться. Почати можна так:



Я бачу, що ти плачеш і засмучений/на. Розкажи мені, що сталося. Я можу допомогти?



**ЧОМУ ТИ НЕ
ТАКИЙ ХОРОШИЙ,
ЯК (ХТОСЬ)**

Ця фраза – приниження гідності. Дитину можна порівнювати лише з її минулими успіхами. Наприклад:



Дивись, на минулому занятті тобі було дуже важко виконати це завдання, проте, ти не здався\здалась, і все вийшло. Спробуй бути сьогодні таким\такою ж наполегливим\наполегливою. І ти точно отримаєш результат.



**МЕНЕ НЕ ХВИЛЮЄ,
ЩО ТИ ХОЧЕШ.
РОБИ ТЕ, ЩО КАЖУ**

Іноді дитині не треба давати вибору, наприклад, у питанні йти чи не йти до школи. Просто це треба правильно сформулювати, без агресії та звинувачень. Краще сказати:



**Я розумію, що ти не хочеш цього робити.
Але ходити в школу – це обов'язок кожної
дитини і її батьків. Ти ж знаєш, якщо не
виконувати обов'язків, то наступає
відповідальність.**



**ЯК ЖЕ ТИ МЕНІ
НАБРИД!**

Ця фраза є принизливою, вона знецінює дитину та не фокусує увагу на поведінці, яка є небажаною в конкретній ситуації. Тому варто говорити про конкретну дію/поведінку дитини, яка призводить до роздратування. Кажіть про це без докорів та агресії.



**Я втомилась від того,
що ти постійно робиш ...**



**НЕ РУХАЙ — РОЗІБ'ЄШ,
НЕ ЧІПАЙ — ПОЛАМАЄШ**

Якщо ви часто це повторюватиме, дитина стане невпевненою у собі та скутою. Коли щось розбивається – не потрібно кричати. Адже в таких ситуаціях формується навичка розв'язувати конфлікти.

Краще попередьте:



Обережно із вазою, вона може впасти та розбитися, поранити тебе або інших. Крім того, вона є цінною для мене.



**Я ТЕБЕ ЗАРАЗ
ВДАРЮ!**

Ця фраза – психологічне насилля над дитиною. Дитині складно чути цю фразу, бо батьки із позиції захисників переходять у позицію агресора. Краще сказати так:



Мені дуже неприємно, коли ти плюєшся їжею. Така поведінка мене злить, оскільки я щойно прибрала на кухні. Будь ласка, припини це робити.



**ЯК ТОБІ
НЕ СОРОМНО!**

Ця фраза відображає ваш сором, бо ви не впорались зі своїми обов'язками, щось не пояснили. Цю фразу треба говорити собі, а не присоромлювати дитину.

Краще замінити на:



**Мені неприємно, коли ти
так поводишся (і пояснити
причину).**

