**Шесть токсичных родительских фраз**

Постарайтесь их не произносить:

Это ерунда

Ты всегда...

Ты меня расстроил

Надо было думать

Дай я сама

Ты такой неловкий

Когда мы автоматически произносим расхожие фразы, которые много раз [слышали в детстве](https://deti.mail.ru/article/5-shablonnyh-sovetov-po-vospitaniyu-kotorye-na-sam/) от собственных родителей̆, мы даже не замечаем, что наносим ребенку психологический̆ вред. **Поэтому имеет смысл не передавать «эстафетную палочку» дальше — пусть все закончится на нас.**

**1. «Это ерунда»**

Дети часто ноют, рыдают или истерят по поводам, которые нам кажутся совершенно пустяковыми. Но эмоции, которые дети при этом испытывают, совершенно не пустяковые, они очень реальные и мощные, поэтому не стоит их [обесценивать](https://deti.mail.ru/article/chto-plohogo-v-vospitanii-knutom-rasskazyvaet-psih/). Пытаясь ребенка подбодрить, на самом деле вы говорите ему: «То, что ты чувствуешь, не имеет значения». Или: «Когда ты боишься или разочарован, ты ведешь себя глупо».

Так вы поможете ребенку научиться называть свои эмоции, что очень важно для развития эмоционального интеллекта. И дадите ему понять, что он не один — вы здесь для того, чтобы его поддержать.

**2. «Вечно ты делаешь то-то и то-то...» или «Ты никогда не делаешь того-то и того-то...»**

Вместо этого попробуйте поставить себя на место ребенка и произнесите что-то вроде: «Ты сейчас испуган, раздражен, разочарован. Хочешь, мы об этом поговорим и решим, что делать?».

Да, у детей̆, как, впрочем, и у взрослых, есть свои привычные сценарии поведения. Но, говоря им, что они что-то делают «всегда» или не делают «никогда», вы загоняете детей̆ в угол и лишаете надежды. Такие утверждения из ваших уст как будто сигнализируют ребенку, что вам больше не интересно, что с ним происходит, вы все о нем знаете — и, что бы он ни делал, как бы ни поступал, ваше мнение о нем уже не изменится.

Вместо того чтобы кидаться словами «вечно» или «никогда», лучше заставьте себя проявить любопытство, узнайте, почему ребенок повел себя так или иначе в конкретный момент.

И не орите на него с другого конца дома, а подойдите ближе, будьте рядом — это поможет установить контакт и убедиться, что ребенок не отвлекается на что-то еще, а напрямую общается с вами.

**3. «Я расстроена тем, что ты так поступил»**

Конечно, своим поведением дети могут легко выбить родителей̆ из колеи, но тут важно соблюдать границы и не смешивать свои эмоции с их эмоциями. Это ваши чувства, а не их.

Плюс, демонстрируя существование связи между поведением ребенка и вашим настроением, вы потенциально открываете портал в ад — почувствовав, что это он решает, счастливы вы, печальны или в ярости, ребенок может с удовольствием воспользоваться этой̆ возможностью и продолжить «нажимать на рычаги», провоцируя вас на те или иные реакции. Не стоит растить манипулятора, который̆ добивается своих целей̆, психологически воздействуя на других людей̆.

Гораздо эффективнее просто установить жесткие рамки поведения. Например, «на диване прыгать нельзя» — и все.

Ну или [предложить несложный̆ выбор](https://deti.mail.ru/article/glavnye-trendy-2021-goda-v-roditelstve/): «Ты хочешь тихо поиграть дома или пойти гулять?»

**4. «Надо было думать...»**

Этой̆ фразой̆ вы пытаетесь возложить на ребенка вину за последствия его поступка, но она приводит к тому, что ребенок начинает защищаться и не слушает, что вы ему говорите. Говоря, что он должен был предвидеть, к чему приведут его действия, но не предвидел, вы на самом деле посылаете ребенку месседж: «Ты слишком глупый̆ или незрелый̆ для того, чтобы принимать правильные решения». Но так вы выбиваете у ребенка почву из-под ног, лишая его уверенности в себе.

Лучше сказать, что-то вроде: «Хм, ну-ка посмотрим, похоже, мы попали в передрягу! Давай подумаем, как это можно исправить».

Цель в том, чтобы сосредоточиться не на самой̆ проблеме, а на ее возможных решениях. Это поможет ребенку научиться решать проблемы, исправлять свои ошибки, а также осознать верность поговорки «Сначала думай̆, а потом делай̆».

**5. «Дай̆ я это сделаю»**

Когда вы бесконечно ждете, пока ребенок сделает какое-то очень простое дело, которое, судя по всему, он никогда не закончит, вы инстинктивно [пытаетесь вмешаться](https://deti.mail.ru/article/vospitanie-rebenka-ozhidanie-protiv-realnosti/). Но, как бы ни было трудно, старайтесь все же этого не делать. Потому что тем самым вы как будто говорите ребенку: «Ты не справляешься, поэтому мне [приходится вмешаться](https://deti.mail.ru/article/kto-takie-roditeli-drony-i-pochemu-oni-tak-vredyat/)». А это одновременно и демотивирует, и расстраивает. Представьте, что вы уже почти застегнули молнию и вам осталось сделать буквально пару шагов до финала — а тут налетает мама или папа... и все ваши усилия идут прахом.

Поэтому подышите и дайте ребенку то время, которое ему нужно для самостоятельного завершения дела.

Ну или, если время совсем поджимает, хотя бы объясните ему, почему больше не можете ждать. Что-нибудь вроде: «Я помогу тебе только в этот раз, потому что мы совсем уже опаздываем, но потом мы поработаем над этим вместе!»

**6. «Ты застенчивый̆, нерешительный̆, невежливый̆, неловкий̆»**

Одна из самых ценных вещей̆, что родители могут сделать для своих детей̆, — это сознательно отказаться от навешивания на них ярлыков. Ярлыки разрушают отношения, потому что в них обычно отражаются какие-то негативные черты, которые родители видят в детях и с которыми не знают, что делать. Вместо того чтобы попробовать разобраться и понять, что, возможно, с ребенком не так или все же так, родители начинают связывать определенный̆ не нравящийся им тип поведения ребенка с характеристикой̆ его личности в целом.

Мало того, ярлыки обладают способностью «самосбываться». Если ребенок [постоянно слышит от родителей̆](https://deti.mail.ru/article/toksichnye-roditeli-kak-ponyat-chto-eto-pro-vas/), что он такой̆-сякой̆, он в итоге принимает эту свою характеристику как правдивую, даже если изначально так о себе не думал — и становится именно таким или сяким.

Причем вред приносят даже позитивные ярлыки. Например, если вы называете ребенка умным, вы как будто говорите ему — единственная причина, по которой̆ ты справился с контрольной̆, это то, что ты родился мозговитым. А если в следующем тесте ребенок потерпит неудачу, это поставит для него под сомнение слишком многое и приведет к потере мотивации и уверенности в себе — ведь если он родился умным, [как он мог провалиться](https://deti.mail.ru/article/7-veshej-kotorye-my-zrya-zapreshaem-detyam/)?

Поэтому замечайте и хвалите за усилия, а не за результат. И изо всех сил избегайте навешивания на ребенка ярлыков — и хороших, и плохих.