

Что с тобой не так?»: фразы, которые не стоит говорить ребенку, когда вы расстроены

Осознать проблему — первый шаг к ее решению. Следующим шагом будет отслеживать свои реакции и учиться заменять негативно окрашенные фразы на более мягкие, уважительные и выражающие то, что мы чувствуем на самом деле.

Когда мы расстроены, рассержены, испуганы или переживаем другие сильные эмоции, мы часто говорим не то, что хотелось бы: «Слова сами вылетали изо рта. Это была не я.» Фразы в такой ситуации действительно словно формулируются сами по себе, без нашего участия, бывает, мы с удивлением слышим то, что когда-то в детстве говорили нам самим в похожих ситуациях. И это нормально.

Переживания действительно поднимают в нас сильные чувства, которые могут вернуть нас в эмоциональные состояния, которые мы переживали когда-то давно. И кажется, что фразы, которые мы слышали много раз, стали частью нашей личности. Но это не так, ведь чаще всего мы с ними не согласны и потом о них жалеем. Хуже всего то, что за эти несколько минут успеваем обидеть ребенка и начать разрушать доверительные отношения, которые так долго и кропотливо строили.

Что же делать?

Осознать проблему — первый шаг к ее решению. Следующим шагом будет отслеживать свои реакции и учиться заменять негативно окрашенные фразы на более мягкие, уважительные и выражающие то, что мы чувствуем на самом деле.

Чего же не стоит говорить ребенку и как правильно выразить свои чувства, если вы расстроены его действиями? Рассмотрим несколько примеров:

«Почему ты так ужасно себя ведешь? Что с тобой не так?»

Подобные фразы обижают ребенка, заставляют его почувствовать себя несчастным и нелюбимым.

Попробуйте остановиться и подумать, почему ребенок ведет себя именно так. Что им движет? Какие причины у него есть?

Когда разговариваете с ребенком, опуститесь на его уровень и спросите:

«Вижу, тебе непросто. Возможно, тебе нужна помощь?»

«Почему ты не можешь быть как другие дети?»

Сравнение — вор радости и основная причина плохих отношений между детьми в семье или в группе. Дети ведут себя хорошо, когда они чувствуют себя спокойно и уверенно. Если они будут все время думать, в чем они хуже других, то не смогут сконцентрироваться на своих сильных сторонах, не смогут получать удовольствие от того, что делают. Ведь то, на чем мы концентрируем свои мысли и усилие, становится нашей реальностью.

Вместо сравнений старайтесь как можно чаще подчеркивать то, в чем хорош ваш ребенок, хвалите его, отмечайте не только достижения, но и усилия (и даже хорошие намерения, ведь с чего-то надо начинать).

«Ты меня расстраиваешь!»

Важно помнить, что ребенок не отвечает за чувства других людей, особенно взрослых. Это слишком большая ответственность для маленького человека. Если вы расстроены и хотите донести это до ребенка, лучше делать это с помощью Я-сообщений, то есть сказать: «Сейчас я очень расстроена, и мне нужно несколько минут покоя, чтобы собраться с мыслями».



Не отдаляйтесь от ребенка, не игнорируйте его, чтобы у него не возникло ощущения, что вы не всегда будете рядом, заботиться о нем и защищать его. Ребенок должен понимать, что ваши чувства не значат для него потерю безопасности.

«Все в порядке, ничего не случилось.»

Если в ответ на свои эмоции ребенок получает заверение в том, что ничего не случилось, это может заставить его сомневаться в своих чувствах. Ведь он расстроен, ему грустно и плохо, а значит, не все в порядке. Так почему же он слышит обратное?

Прежде чем успокаивать ребенка, позвольте ему побыть в своих чувствах, признайте их. Скажите, что видите его печаль и объясните, что переживать сильные эмоции — нормально. А затем предложите помощь или просто сообщите, что вы рядом и на вас

можно рассчитывать.

Источник: <https://chips-journal.ru/>