

тема:

Фразы, которые наносят ребёнку вред. Часть 1: манипуляции

новость:

Какое воздействие оказывают привычные многим слова и чем их можно заменить, чтобы не травмировать ребёнка

Порой взрослые не задумываются о том, что именно говорят впроброс своим детям. Произносятся фразы наподобие «Как тебе не стыдно» или «Ты же мальчик/девочка», они не хотят ничего плохого — лишь пытаются воспитать малышей так, как это делали их собственные мамы, папы и бабушки. Редакция «Родительского университета» попросила психологов прокомментировать, чем опасны распространённые воспитательные клише и чем их можно заменить. В первую подборку попали манипулятивные фразы (если узнаете себя — не переживайте, в ваших силах всё исправить).

Да я в твои годы был отличником / уже зарабатывал / был лучшим в футбольной секции...

Что происходит. Такими словами родитель старается мотивировать ребёнка, но часто получается наоборот: сравнение и установка высоких стандартов создают чувство несовершенства и несоответствия. У детей развивается неуверенность, неудовлетворенность и страх не оправдать ожидания родителя. Это может привести к перфекционизму, низкой самооценке и страху провала.

Как лучше поступить. По мнению психолога и методолога образовательных программ онлайн-школы IT-профессий Rebotica Ирины Красинской, для мотивации лучше делиться добрыми историями о собственном опыте и рассказать о стратегиях, которые помогли справиться со сложными обстоятельствами.

«Необходимо помогать ребёнку ставить и достигать реалистичные цели в соответствии с его возможностями здесь и сейчас».

Ирина Красинская

Психолог, методолог образовательных программ онлайн-школы IT-профессий Rebotica

Вот и оставайся здесь, а я пойду

Что происходит. Обычно родители произносят подобные фразы в общественных местах, когда ребёнок плачет, капризничает и не идёт туда, куда планировали взрослые. Такие слова сразу лишают ребёнка ощущения заботы и любви, создают страх отвержения. Подобные манипуляции грозят тем, что он будет подавлять свои потребности, станет беспокойным и столкнётся с проблемами в развитии самостоятельности.

Как лучше поступить. «Стоит использовать более эмпатичный подход. Важно проговорить причины своего решения и обсудить с ребёнком возможные варианты, чтобы помочь ему лучше понять ситуацию и его собственные потребности», — советует Ирина Красинская.

Сейчас тебя тёте отдам

Что происходит. С помощью этой фразы родители пытаются исправить в моменте плохое или неудобное поведение ребёнка. Психолог Виктория Хорошилова подчёркивает, что это очень болезненная угроза. Ребёнок пугается, может переживать это как опыт отвержения и неприятия. У него может развиться постоянная тревога, проблемы с доверием и душевной близостью.

«Одному из моих клиентов родители постоянно угрожали, что сдадут его в детский дом. Это был очень активный, капризный и истеричный ребёнок, они его не выдерживали. Как-то раз, услышав угрозу, он собрал вещи в сумку, оделся и встал у двери. Манипуляции не помогли, во взрослом возрасте он продолжил себя вести

так же, поэтому теперь не может построить отношения в паре и чувствует себя плохо», — делится Виктория Хорошилова.

Как лучше поступить. По мнению специалиста, родителям важно научиться договариваться с ребёнком в конструктивном диалоге, без директивных посланий и угроз.

«Никогда не показывайте, что ребёнок не нужен, что его готовы куда-то отдать в любой момент. Это настоящее предательство».

Виктория Хорошилова

Психолог

Потому что я так сказала!

Что происходит. Такая стратегия установления родительского авторитета без объяснения или обсуждения, эксплуатация родительской позиции используется для подавления возражений или дальнейшего обсуждения.

Среди последствий такого формата общения может быть проявление открытого недоверия и нежелания следовать указаниям со стороны ребёнка, а в дальнейшем и разрыв коммуникации, предупреждает Ирина Красинская.

Как лучше поступить. Более эффективным будет объяснить ребёнку, что не так в его поведении, и научить его анализировать ситуацию и принимать решения на основе логики и объективных факторов, чтобы развить критическое мышление, ответственность и самостоятельность, советует психолог.

Да кто тебя такую замуж возьмет!

Что происходит. Такими словами пытаются вызвать тревогу и неуверенность в своей привлекательности, чтобы контролировать поведение девочки или убедить её следовать определённым нормам/ожиданиям. Это может негативно повлиять на её самооценку, вызвать чувство неполноценности.

Как лучше поступить. Более конструктивным будет поддерживать положительную самооценку ребёнка. Важно разобраться в мотивации и причинах поведения девочки, которое вызывает озабоченность, и помочь в поиске возможных решений, рекомендует Ирина Красинская.

Вот ты грязнуля/неряха/лентяй. Весь в отца/ в мать!

Что происходит. Стратегию унижения и критики через перенос недостатков партнёра на ребёнка обычно используют, чтобы наказать его или изменить поведение. Это может привести к формированию чувства неполноценности и недоверию к собственным способностям.

Как лучше поступить. Родителям стоит обратить внимание ребёнка на его конкретные проявления, описать последствия такого поведения и предложить способы его улучшить. Важно не использовать оскорбления, а помогать ребёнку развивать необходимые навыки и качества.

Все дети как дети, а ты...

Что происходит. Данную фразу могут говорить в разных случаях. Например, когда ребёнок незаурядный, пробует что-то новое, экспериментирует или когда у него не получается то же, что у других. Она несёт послание: «Не будь самым собой», «Если бы ты вёл себя, как все, у меня было бы меньше проблем», «Я тебя не принимаю».

Это база для будущих депрессивных состояний и невозможности реализоваться, зарабатывать деньги, объясняет Виктория Хорошилова. Ребёнок теряет контакт с собой, если его подавляют, или впадает в бунт, делая назло то, что не устраивает родителей. Оба пути ведут к несчастливой жизни.

Как лучше поступить. Ребёнка необходимо принять таким, какой он есть, утверждает психолог. Важно помочь ему развить имеющиеся таланты и смириться с тем, что у него что-то не получается так же хорошо, как у других.

Ты же мальчик/девочка

Что происходит. Виктория Хорошилова отметила, что модели воспитания в нашем социуме запрещают мальчикам плакать и испытывать эмоции (за исключением гнева), а для девочек гнев — это табу, а вот слёзы и эмоциональность поощряются.

Однако характер, темперамент и черты личности не зависят от пола. Мозг идентичен, и именно воспитание влияет на то, как себя будет вести человек, подчеркивает эксперт.

«Мой клиент, будучи спокойным, нежным и меланхоличным мальчиком, рос в семье, где был деловой хваткий отец, чувствительная мать-домохозяйка и сильный активный старший брат. Отец пытался вырастить из моего клиента „мужика“, критиковал его за слабость, принижал. Во взрослом возрасте это переросло в букет проблем: недостаток отцовской любви и поддержки, много невыраженной любви и гнева к отцу, боязнь похожих на отца людей и невозможность вести с ними переговоры, неуверенность в общении, непринятие своей личности», — рассказывает Виктория Хорошилова.

Как лучше поступить. Эксперт рекомендует родителям перестать думать, что качества личности ребёнка зависят от гендера. Вместо этого стоит определить его сильные стороны и помочь их развить, проявить и реализовать, а слабые — укрепить и принять в себе.

«Мальчики и девочки могут быть любыми. Нет ничего хуже чувствительного и романтического мужчины, который строит из себя „мужика“, или агрессивной в хорошем смысле женщины, хваткой и умной, которая играет в „женственность“. В обеих ситуациях человек будет чувствовать себя несчастливо, потерянно и не на своём месте».

Виктория Хорошилова

Психолог

Как тебе не стыдно

Что происходит. Иногда дети действительно ведут себя неподобающе, иногда родителям так только кажется (например, если их слишком заботит, «что скажут люди», а ребёнок кому-то признался, что не любит читать). Вне зависимости от контекста эта фраза вызывает стыд. Проблема в том, что под осуждение могут попасть конструктивные вещи: выражение своего мнения, проявление сильных качеств ребёнка. Всё это тормозит развитие и в будущем приводит к страху публичных выступлений, защиты своих идей, самовыражения, отмечает Виктория Хорошилова.

Как лучше поступить. Эксперт советует разяснять ребёнку нормы поведения. При этом никогда не порицать его при чужих людях, даже если он ведёт себя некорректно по отношению к другим. Сперва нужно его принять, поддержать и после, оставшись наедине, объяснить, как себя нужно вести и почему.

Что касается чувств, необходимо перестать запрещать ребёнку страх, гнев и любые другие эмоции, а вместо этого научить его с ними справляться. Например, посоветовать глубоко дышать и оценивать исключительно факты при вспышке ярости.

Если ты это сделаешь, ты мне не дочь/ не сын...

Что происходит. Подобными заявлениями родители пытаются предотвратить нежелательные поступки ребёнка. Если делать так постоянно, ребёнок перестанет бояться таких высказываний, а отношения безвозвратно испортятся. Чем он старше, тем более вероятно, что он может пойти на принцип. Так родители и дети могут не общаться десятилетиями.

«Мой клиент не разговаривал с матерью 20 лет. На консультации удалось проработать эмоции и ситуацию, которая к этому привела. Он с ней помирился, и оба очень жалеют, что столько времени безвозвратно ушло на пустой конфликт», — привела пример Хорошилова.

Как лучше поступить. Психолог отметила, что родителю в такой ситуации очень важно найти аргументы и убедить ребёнка не делать что-либо. Для этого необходимо научиться спокойно доказывать свою позицию,

изучить методы убеждения и развить мышление. Во время поиска аргументов родитель может понять, что желание или действие ребёнка не так уж страшно.