

## Фразы, которые наносят ребёнку вред. Часть 2: понижение самооценки

Психологи — о словах, которые могут ранить ребёнка так, что ему не захочется ни жить, ни развиваться

Любые родители — это обычные люди, которым свойственно уставать, ошибаться, чего-то не знать. В моменты гнева или бессилия они могут бросать фразы, которые слышали в собственном детстве, и тем самым ранить ребёнка. В этой статье редакция «Родительского университета» собрала реплики, которые могут сильно понизить ребёнку самооценку, перекрыть ему путь к жизненному развитию и даже заставить его встать на скользкую дорожку самоповреждения. Психологи и психотерапевты рассказали, какими словами и/или поступками можно их заменить, чтобы не нанести вред.

Тебя вообще никто не спрашивал

Что происходит. «Когда я и так понимаю, что сделал что-то не так, а ребёнок озвучивает мои мысли, это воспринимается как нарушение иерархии, границ и может вызывать злость», — отмечает клинический психолог, психотерапевт Ксения Петрова. В такой ситуации родитель хочет остановить высказывания ребёнка, которые ему не нравятся из-за чувства вины (иногда не осознаваемого).

«Такие слова зарождают в ребёнке неуверенность в себе, установку, что любят только хороших, а это те, кто молчит, не высовывается, не надоедает, не расстраивает родителей. Появляется условность „Меня будут любить, если...“, „Мне недостаточно просто быть, чтобы меня любили. Надо быть хорошим“. Уходит базовая установка „Я есть, и это хорошо“, — объясняет эксперт.

Как лучше поступить. По мнению специалиста, родителю лучше сказать о своих чувствах, объяснить, что ему неприятно и грустно слышать критику в свой адрес. Можно также признать свою ошибку и донести, что сейчас хотелось бы получить поддержку, а не упрёки. Благодаря этому ребёнок не только поймёт маму или папу, но и осознает, что ошибаться, делать выводы и после действовать иным образом — это нормально.

Пока ты живёшь в нашей квартире, будешь соблюдать наши правила

Что происходит. Эта фраза рассказывает о границах родителей и детей. Когда взрослые не чувствуют себя свободными, они делают несвободным ребёнка, их напрягает то, что он позволяет себе «вольности». Впоследствии дети, которые росли в атмосфере тотальных и нелогичных ограничений, перестают осознавать свои желания, живут на автопилоте с нелюбимыми людьми и ходят на нелюбимую работу.

Как лучше поступить. Дети действительно живут по правилам, которые устанавливают родители, но важно их объяснять. Например, требование приходить домой засветло касается безопасности ребёнка, и он может это понять. При этом важно давать ребёнку свободу выбора и принятия решений, напоминая о своих границах.

Квантовый психолог, основатель и ректор Международной академии квантовой психологии и бизнеса Лерона Наринская приводит пример с общей гостиной в квартире, где родителям хочется порядка. Взрослым важно сказать: «Это мои границы, а это твои. В своей комнате делай всё, что угодно. Но всё остальное — это мои границы, и я хочу, чтобы всё было на местах, иначе мне некомфортно».

«Оба моих ребёнка в своих комнатах сделали свой дизайн. Сыну мы наклеили белые обои, а он рисовал на стенах и лепил на потолке. У него получилась комната креативнее не придумаешь. Он стал уникальным архитектором. У дочери на стенах висели картины, фотографии. Она стала режиссером. Они чувствовали, что им принадлежат их комнаты, их жизнь, их профессия, у них есть свобода творить и выбирать», — рассказывает Лерона Наринская.

Яйца курицу не учат. Помалкивай!

Что происходит. Эту фразу родители могут сказать, когда сомневаются в том, что являются авторитетом для ребёнка. Они чувствуют обиду, неуверенность в себе, злость, предпринимают попытку занять доминирующую позицию, вернуть себе авторитет и власть. При этом советы и рассуждения детей порой бывают довольно мудрыми и актуальными для сегодняшнего дня.

Как лучше поступить. Родителям важно осознавать, что ребёнок хочет помочь. Можно сказать ему: «Ты хочешь как лучше, дай мне немного времени подумать. Я очень нервничаю, когда не могу сосредоточиться на задаче. Буду очень признательна за несколько минут тишины», — советует Ксения Петрова.

«Авторитет хорош и прочен тогда, когда есть доверие. Родителям нужно выстраивать искренние отношения, а также самим выполнять то, что требуют от ребёнка. Тогда их авторитету ничего не грозит», — добавляет эксперт.

Мне плевать на других, меня волнует, почему у тебя плохая оценка

Что происходит. Обычно такую фразу можно услышать, когда ребёнок уже начал оправдываться, защищаясь от нападок родителя, и ссылка на сверстников ещё сильнее выводит взрослого из себя. Первые эмоции у родителя — злость, гнев или ненависть, а у ребёнка — стыд, обида и вина. Он слышит: «Мне не интересно, что стоит за ситуацией, меня волнует лишь результат».

«Это триада разрушающих чувств, которые могут способствовать возникновению зависимого поведения. Страх школьника, что его отругают и накажут за плохие оценки, будет вытеснять интерес к учёбе. Сомнения в своих знаниях и умениях неизбежно приведут к падению самооценки и невротическому состоянию. Ребёнок может начать часто болеть, могут появиться тики, навязчивые действия, у подростков — суицидальные мысли, зависимость от психоактивных веществ».

Ирина Шаповаленко

Кандидат психологических наук, заведующий кафедрой «Возрастная психология им. проф. Л. Ф. Обуховой» Московского государственного психолого-педагогического университета

Как лучше поступить. Специалист советует отказаться от подобных формулировок и попробовать разобраться вместе с ребёнком в причинах неудач, а затем продумать план действий по повышению успеваемости.

«Родителю будет легче изменить свою позицию по отношению к школьным оценкам, если он припомнит собственное детство и что чувствовал он, когда ругали его самого», — говорит Ирина Шаповаленко.

Мало ли что ты хочешь!

Что происходит. Родители произносят нечто подобное, когда им и ребёнку приходится действовать в обстоятельствах, которые от них не зависят, или ещё по каким-то причинам они не могут дать ребёнку то, что он хочет. Но эта фраза приводит и родителей, и детей к мысли: «Не хочу жить, потому что я всё равно не получаю то, что нужно, и тогда я буду медленно умирать, лежать в депрессии».

Как лучше поступить. В ситуациях, когда действительно невозможно реализовать желание ребёнка, важно объяснить ему, почему так сложилось и что можно поделать с этим в перспективе. Также Лерона Наринская советует перефразировать слова так, чтобы присвоить ребёнку способность добиваться того, что он хочет: «Вот ты хочешь, и ты это получишь». «Это помогает и ставить цели в жизни и добиваться их, несмотря на трудности», — говорит эксперт.

У тебя ничего не получится

Что происходит. Зачастую за этой фразой кроются страхи самих родителей вперемешку с желанием уберечь ребёнка от разочарований. Её повторение приводит детей к неуверенности в себе, низкой самооценке и самоповреждающему поведению. Родительское послание в данном случае очень угнетающее: «Ты неспособный, ты жалкий, ты ничтожество», «Ты не достоин нашей любви». Ребёнок вполне может понимать свои возможности и ограничения и испытывать сильную тревогу по этому поводу.

Как лучше поступить. Важно гармонизировать отношения в семье и найти ту область интересов, где ребёнок будет по-настоящему успешен, а родители смогут им гордиться.

«Более вдохновляющее послание звучит иначе: „Пока у тебя не получается, но это временно, сложно сразу делать что-либо хорошо, ты всему научишься, я тебе помогу“, „У тебя есть способности к этому, нужно только потренироваться“, „Что именно у тебя не получается? Как я могу тебе помочь в этом?“»

Евгения Иванова

Клинический психолог, преподаватель кафедры «Возрастная психология им. проф. Л. Ф. Обуковой» Московского государственного психолого-педагогического университета

Будешь работать на рынке / дворником

Что происходит. Родители часто бросают эту фразу, испытывая раздражение по поводу школьной неуспеваемости ребёнка и пытаясь мотивировать его лучше учиться. В этом случае ребёнок может чувствовать, что обязан сделать что-то, что успокоит родителя. Евгения Иванова отмечает, что часто такие дети получают нелюбимую профессию и ощущение не своей жизни. Но бывает и другой путь — сопротивление родителю и отказ от достижений назло.

«Фраза характерна для поколения людей, столкнувшихся с трудными социальными и экономическими обстоятельствами. Страх оказаться без денег, страх за будущее, желание успеха и надежного высокого социального статуса скрывается в этой фразе родителя», — Евгения Иванова.

Как лучше поступить. По словам эксперта, лучше предложить ребёнку обсудить, предстоящий профессиональный выбор, перспективы профессиональной занятости и востребованности. Лучше делать это систематически, отыскивая подходящий случай или ситуацию.

«Стоит быть внимательнее к интересам и способностям подростка, стремиться проследить вместе с ним связи между его нынешней учебной, увлечениями и возможным карьерным направлением на примере знакомых, друзей», — говорит Евгения Иванова.

В этой квартире ничего твоего нет

Что происходит. Подобными фразами родители могут перекрывать заявленные желания и потребности ребёнка или взывать к его чувству долга, чтобы он поступал так, как им хочется. Если родители в своём детстве слышали это, то у них появлялось чувство боли и обиды, что им ничего не принадлежит в их жизни. Говоря эту фразу своим детям, они неосознанно пытаются передать свою боль.

«Им становится легче на минуту-другую, а у ребёнка появляется чувство неспособности и невозможности чем-то управлять, нежелание брать ответственность», — поясняет Лерона Наринская.

Как лучше поступить. «Родителям важно понять и принять, что ребёнок — самостоятельный человек и имеет право на свою жизнь и на всё, что ради него куплено или создано, например, на комнату в квартире, вещи и прочее», — говорит психолог.

Если бы не ты, я бы получил образование / построил карьеру...

Что происходит. Родители могут произносить это в пылу ссоры, например, если видят со стороны ребёнка неблагодарность за то, что ему дано, или обесценивание тех трудов и усилий, которые прилагаются, чтобы его вырастить.

В этом случае у ребёнка возникает ощущение, что, если бы он не родился, его родители были бы более счастливыми. После таких слов дети начинают испытывать чувство вины и часто запускают отложенный режим саморазрушения. Ощущение, что они ошибка, тяжёлая ноша, источник проблем и нереализованных амбиций, формируют установку «лучше бы меня не было».

«Такие дети часто знакомятся с алкоголем в раннем возрасте, они более склонны к экстриму и опасным авантюрам. В подростковом периоде могут возникать суицидальные мысли и желание сбежать из семьи, чтобы избавить родителей от факта своего присутствия», — предупреждает психолог Алёна Макарова.

Как лучше поступить. Следует объяснить ребёнку, что он появился, когда вы были очень молоды и могли пойти совсем другим путём, но очень рады, что он есть в вашей жизни.

Почему четыре, а не пять? Можно было стараться лучше

Что происходит. Данную фразу родители могут сказать, когда не чувствуют себя идеальными и проецируют это на ребёнка. При этом когда он чего-то добивается, родители чувствуют себя лучшими. Им не важно, что ребёнок

остался без энергии, что ему это не интересно. Лерона Наринская отмечает, что это чревато тем, что во взрослой жизни человек не захочет делать ничего.

Как лучше поступить. Родителям очень важно дать поддержку в том, что у ребёнка не получается. Например, если он получил плохую оценку, предложить нанять репетитора, если ему не нравится ходить в школу, найти другую, где будет интересно учиться.

«Родителям стоит давать ребёнку понимание и ощущение, что его любят и поддержат, невзирая ни на какую оценку».

Лерона Наринская

Квантовый психолог, основатель и ректор Международной академии квантовой психологии и бизнеса

Я хотела сделать аборт, скажи спасибо, что ты родился!

Что происходит. Часто мамы произносят такую фразу в тяжелые моменты, когда чувствуют, что не справляются с воспитанием ребёнка. «Эта фраза как гром среди ясного неба сообщает ребёнку о том, что ему не рады. Его жизнь — случайность, его не ждали, его не любят», — объясняет Алёна Макарова.

Как лучше поступить. «Объясните ребёнку, что вам бывает сложно и вы не понимаете, как до него достучаться. При этом важно донести, что вы всё равно его любите, хотя его поведение вас расстраивает», — рекомендует психолог.

Бери пример с...

Что происходит. Родители могут испытывать смешанные чувства стыда, вины и зависти от того, что их ребёнок не показывает таких ярких результатов, как кто-то другой. Подобной фразой хотят стимулировать его к действию, показать, к чему стоит стремиться.

Однако подобные высказывания из уст самого дорогого и авторитетного человека могут сформировать установку, что другие всегда лучше.

Алёна Макарова отмечает, что все мы учимся на примерах, однако в необходимости брать пример с других теряется собственная идентичность. Ребёнок перестает отслеживать свои желания и пытается копировать других, часто претерпевая неудачу в развитии тех качеств и навыков, которые ему не свойственны. Это воспринимается как поражение и невозможность заслужить любовь, что приводит к эмоциональной закрытости или, наоборот, к желанию угождать всем вокруг в ущерб себе.

Алёна Макарова

Психолог

«Для родителей такое давление может обернуться повышенной агрессией со стороны детей в подростковом периоде, когда происходит сепарация, и развитием нездоровой конкуренции и ревности, если сравнение происходит внутри семьи», — комментирует Алёна Макарова.

Как лучше поступить. Родителям важно сконцентрироваться на талантах ребёнка, помочь ему развиваться в том, что ему нравится, и вслух отмечать его сильные стороны и личные достижения. В случае провалов нужно давать ему понять, что его любят и принимают любым, вне зависимости от пятёрок, медалей и других свершений.