***11 фраз, які не можна говорити дитині***

Дитяча психіка настільки вразлива, що кожне слово може на неї вплинути. І не завжди так, як би нам того хотілося. Ми зібрали поширені фрази, які не слід говорити дитині, аби не боротися потім  з фатальними наслідками.

1. ***«Якщо будеш погано поводитися, я тебе віддам…»***

…Бабі Язі, Бабаю, поліції, циганам і т.д. На що тільки не йдуть батьки, щоб впоратися з примхливою дитиною, навіть вдаються до погроз. І якщо хтось із дітей над цим може посміятися, то для більшості все-таки це працює. А потім може спостерігатися поглиблення страху: темряви, пустої кімнати, простору під ліжком. Боязливі і тривожні діти можуть отримати справжню фобію. Якщо ви переживаєте за емоційне здоров’я дитини, краще знайдіть інший підхід: малюк має рости з почуттям спокою і захищеності.

1. ***«Я тебе не люблю»***

Звичайно, жоден батько чи мати не скаже подібні слова при здоровому глузді. Що б не зробила дитина, не говоріть їй цього, якщо не хочете надати сильної психологічної травми. Дитина може сприймати ці слова буквально. Навіть якщо батьки вчасно схаменулися і сказали, що просто пожартували, ці страшні слова назавжди залишаться в пам’яті дитини і періодично будуть про себе нагадувати. Тому рекомендуємо ретельно добирати слова.

1. ***«Ти не вийдеш з-за столу, поки не доїси!».***

Це перша фраза – спогад з дитинства, яку називають учасники «Зважених та щасливих», коли приходять на проект худнути. Ці слова чули практично всі, але ваша дитина – не повинна. Десь на підсвідомому рівні родичі ще пам’ятають, що таке голод, тому часто і загодовують дітей, а ті у підлітковому і зрілому віці часто страждають від зайвої ваги та проблем зі здоров’ям, які є наслідком ожиріння. Не варто заставляти дитину їсти, коли вона не хоче. Внаслідок цього у неї не буде сил на навчання і спорт, оскільки всі ресурси організму спрямовані на те, щоб переварити їжу.

1. ***«Роби через «не можу»»***

Ще одна поширена фраза, яка може завдати дітям реальну фізичну шкоду. Особливо це стосується занять спортом. Чуючи ці слова, багато хто силує організм в моменти, коли цього робити не треба. Спеціалісти рекомендують навчити дитину чути сигнали свого тіла, розрізняти дискомфорт і біль. Вони не повинні нічого робити через силу.

1. ***«Не будеш вчитися – будеш двори підмітати»***

Кожна професія заслуговує на повагу, але ж всі батьки хочуть своїм дітям легшої і кращої долі. Саме тому подібні фрази лунають під час навчання у школі. Проте дітям просто треба дозволити прожити їхнє дитинство без стресів і переживань. Доведено, що занадто старанна робота «на майбутнє» в середній школі призводить до раннього професійного і емоційного вигоряння. Часто такий майже невидимий примус і нав’язування амбіцій навіть може стати причиною різкої зміни поведінки і навіть захоплення алкоголем чи цигарками. Психологи стверджують, що щасливі, розслаблені люди більш успішні.

1. ***«Хлопчики не плачуть»***

З цим стереотипом ми всі виросли. І в результаті маємо холодних, байдужих і скупих на почуття чоловіків. Слід пам’ятати, що придушення емоцій перетворює дітей в емоційно хворих дорослих, формує комплекси і нав’язує гендерні стереотипи.

1. ***«Роби, як я сказав»***

Часто, за браком часу, дорослі не можуть пояснити істинність і необхідність якихось речей, відмахуючись від мільйона запитань одним: «Бо я так сказав». Насправді ж дитина не хоче виконувати команди. Ідеальний варіант, коли дітей виховують власним прикладом.

1. ***«Чому ти не такий, як твій брат/сестра?»***

Подібні фрази загострюють і без того існуючу конкуренцію між рідними братами чи сестрами. Ніколи не слід порівнювати дітей: ви тільки підливаєте масла у вогонь їх неприязні один до одного. Спробуйте замість цього заохочувати кожного в тому, що у нього добре виходить, уникаючи порівнянь.

1. ***«Ти зможеш стати, ким захочеш»***

Маючи намір мотивувати і вселити надію, батьки часто вирощують в дітях не зовсім адекватне сприйняття реальності. Через розчарування і неможливість втілення якихось мрій потім виникають неврози. Завдання батьків – не тільки надихати дітей на звершення, але й ростити їх реалістами, пояснювати, що в житті будуть і розчарування, але їх можна і треба пережити, щоб стати сильнішим і йти далі до нових вершин.

1. ***«Якби не ти, я б … «***

Ніколи в житті дитина не повинна чути, що вона була небажаною і чомусь завадила – кар’єрі, особистому щастю матері і т.д. Подібна відповідальність дуже тисне на малюка. І що б в житті матері далі не трапилося, дитина буде жити з почуттям провини за те, що у мами не склалося життя. Через це у дорослому віці діти нерідко не дозволяють собі власного щастя, а роблять усе, щоб віддати борг своїм батькам за те, що вони народилися.

1. ***«Ми не можемо собі цього дозволити»***

Ця фраза часто лунає, особливо в період фінансових криз. Але не слід акцентувати на цьому увагу, бо це створює ментальні рамки для дитини і доводить, що в житті головне – гроші. Краще пояснити ситуацію, аби дитина розуміла, в чому справа.