

ТОКСИЧНІ ФРАЗИ, ЯКІ ВАРТО УНИКАТИ БАТЬКАМ

1. Займи себе чимось, не заважай мені

У чому полягає токсичність: коли ми говоримо дитині «Не заважай», «Відчепись» або «Немає на тебе часу», вона сприймає це як «Ти для мене не важливий». Такі фрази сильно віддаляють малюка від батьків і послаблюють емоційний зв'язок між ними.

Що натомість: Пояснити ситуацію, запропонувати альтернативний варіант і обов'язково виконати обіцянку. «Вибач, прямо зараз я маю закінчити робочі справи. Будь ласка, пограйся у Лего, а за 30 хвилин я до тебе приєднаюся.»

2. Будеш погано поводитись – тебе забере поліція

У чому полягає токсичність: Залякування – досить небезпечний прийом у вихованні. Він дає змогу швидко та ефективно досягти короточасного ефекту. Наприклад, дитина перестане вередувати. Але постійні залякування можуть призвести до появи фобій і тривожності.

Що натомість: Пояснюйте, чому поведінка дитини вас засмучує. Озвучуйте наслідки такої поведінки дитини: «Ти не хочеш збиратися до сну вже, а натомість граєшся. У нас не вистачить часу на читання книжки перед сном.»

3. Не плач, ти вже дорослий/а!

У чому полягає токсичність: Ця фраза ніби забороняє дитині виражати свої почуття. Якщо батьки ігнорують емоції дітей, то ті замикаються та починають вірити у те, що проявляти свої почуття – це погано й небезпечно. Що натомість: Приймайте сльози дитини та проявляйте співчуття. Цікавтеся, що сталося і чому дитина так відчувається. Не применшуйте її почуттів.

4. Чому ти не такий/а хороший/а, як (хтось)

У чому полягає токсичність: Порівняння ДЕМотивують дітей ставати кращими. Дитині боляче, що її не сприймають такою, як є, і вона може інтерпретувати ці слова так: «Мене не люблять. Я нікому не потрібна, бо мене не приймають такою, як я є.»

Що натомість: Порівнюйте дитину лише з нею у минулому - з її успіхами та досягненнями.

5. Ми усе для тебе робимо, а ти невдячний/а!

У чому полягає токсичність: Ця фраза змушує дитину відчувати тягар за те, що вона взагалі народилась.

Що натомість: Дитину, частково, потрібно навчити бути вдячною. Але це можливо зробити тільки власним прикладом - батьки мають дякувати та

поважати одне одного. Тоді дитина бачить, як це потрібно робити, і буде повторювати.

6. Мене не хвилює, що ти хочеш. Роби те, що кажу

У чому полягає токсичність: Такі слова вчать дитину НЕ мати права відчувати те, що вона відчуває. Вчать мовчати, коли їй боляче або коли відчуває дискомфорт.

Що натомість: Дитина має право голосу, має право проявляти себе та озвучувати бажання, бо вона - особистість. Все залежить - від встановлених меж. Тобто іноді дитині НЕ треба давати вибору, наприклад, у питанні йти чи не йти до школи, приймати ліки чи ні. Просто це треба правильно сформулювати, без агресії та звинувачень.

7. Як же ти мені набрид/ла

У чому полягає токсичність: Ця фраза прямо говорить дитині, що вона тут небажана і її ніхто не чекав.

Що натомість: Слова «ти мені набрид» – правдиві, але насправді проблема не у дитини, а в батьків – вони просто втомились. От це і варто озвучувати.

8. Не рухай – розіб'єш, не чіпай – поламаєш

У чому полягає токсичність: Якщо батьки занадто часто це повторюватимуть, діти стають дуже невпевненими у собі та скутими, бояться будь-що сказати чи зрушити з місця.

Що натомість: Кажіть про можливість події - “Не чіпай цього, бо воно може розбитись.” Тобто пояснюйте дитині, що проблема не в ній, а у самому предметі – він може легко розбитись.

9. Я тебе зараз вдарю! (Зараз отримаєш!)

У чому полягає токсичність: Ця конкретна фраза означає емоційне насилля над дитиною з натяком на фізичне насилля. Дитина втрачає почуття безпеки – базової умови для її розвитку. Це дуже складно для дитини, бо батьки із позиції захисника переходять у позицію агресора.

Що натомість: Назвіть власну емоцію “Я такий злий/зла!”. А ще краще доповнити, через ЩО САМЕ ви відчуваєте злість, через яку подію чи вчинок дитини.

10. Як тобі не соромно!

У чому полягає токсичність: Сором – деструктивне, токсичне почуття, яке може руйнувати дитячу психіку. Варто розуміти, що, коли дитина робить щось не так – це не тому, що вона хоче зробити неприємно батькам. А тому, що не вміє справлятися зі своїми бажаннями та емоціями – і допомогти впоратися із цим мають батьки.

Що натовість: Фраза «Мені соромно за тебе» насправді відображає сором батьків за себе, бо вони не впорались зі своїми обов'язками. Цю фразу треба говорити собі, а не присоромлювати дитину.

11. У тебе нічого не вийде

У чому полягає токсичність: Дитина може зрозуміти ці слова так: батьки не сприймають її такою, якою вона є. Не вірять у неї.

Що натовість: Підбадьорте: “Ти обов'язково зрозумієш, як впоратися з цим!”
Заохотьте пробувати ще і ще. Розділіть з дитиною сум, що поки не виходить.
“Ну нічого, це все рівно досвід і всі ми вчимося.”

ЩО ВАРТО ГОВОРИТИ ДИТИНІ ЗАВЖДИ

- Я люблю тебе просто тому, що ти є.
- Я люблю тебе, навіть коли ти злишся (сумуєш).
- Я вірю, що у тебе все вдасться. Спробуй ще.