

Стоп, истерика: 10 фраз, которые следует говорить ребенку вместо “Перестань плакать!”

Некоторые слова в адрес своих детей мы произносим на автомате, чаще всего не задумываясь, какое влияние они оказывают на их формирующуюся личность и будущую жизнь. Плач — это то, чего невозможно избежать при воспитании маленького ребёнка, какой бы заботой и любовью вы его ни окружали. Малыш только начинает познавать окружающий мир, и, разумеется, не всё ему может прийти по душе, отсюда и слёзы. Реакцией на капризы и крики ребёнка часто оказывается фраза “Перестань плакать”, в которой большинство родителей не видит ничего зазорного. Однако этими словами вы не только усугубите ситуацию, но и оттолкнёте от себя малыша, который нуждается в вашей помощи.



Кроме этой фразы, существуют и другие, которые также считаются крайне нежелательными в процессе воспитания. К ним можно отнести:

- Прекрати истерику!
- Я устала от тебя.
- Не выдумывай.
- Тише, на тебя же все смотрят!
- Не будешь слушаться — отдам тебя чужой тёте.

По мнению психологов, все эти фразы, которые многим из нас приходилось слышать в детстве, способствуют низкой самооценке и настраивают нас на неудачи в будущем. Такие слова вряд ли смогут успокоить ребёнка, но окажут негативное влияние на их психику.

Что ещё нельзя делать, когда ребёнок плачет:

1. Наказывать

Ни в коем случае не унижайте и не наказывайте ребёнка за его эмоции и чувства.

2. Заваливать его вопросами

Прежде чем расспрашивать ребёнка о сути проблемы, постарайтесь успокоить его, под воздействием эмоций он всё равно будет не в состоянии ответить на ваши вопросы.

3. Менять тему разговора

Ребёнку необходимо знать, что вы всегда способны понять и помочь ему. Если вы будете переводить разговор на другую тему, он почувствует себя ненужным и не захочет в будущем изливаться вам душу.

4. Говорить “всё хорошо”

Ударившись в слёзы, ваш ребёнок вряд ли чувствует себя хорошо, не стоит навязывать ему эту мысль и пытаться вселить надежду. Лучше помогите ему решить проблему.



Родителям важно понимать, что плакать не только совершенно не стыдно, но и полезно, ведь тем самым наши дети доверяют нам свои проблемы и чувства, с которыми ещё не в силах справиться самостоятельно. Запрещая ребёнку плакать, мы демонстрируем им, что их эмоции неважны, а случившееся не стоит внимания.

Конечно, на слёзы ребёнка сложно никак не реагировать, однако существуют **фразы, которыми вы можете заменить слова “Перестань плакать!”**.

1. Расскажи мне об этом.

2. Ты прав, это неприятно.

3. Я рядом.

4. Грустить — это нормально.

5. Я понимаю тебя.

6. Можешь побыть один, если ты не хочешь сейчас со мной разговаривать.

Но помни, что я рядом и ты всегда можешь ко мне обратиться.

- 7.** Я помогу тебе с этим справиться.
- 8.** Можешь поплакать, если тебе хочется.
- 9.** Я всегда готова тебя выслушать.
- 10.** Да, тебе сейчас нелегко.

Поверьте, эти слова окажут куда больший положительный эффект, чем запреты и приказы. Неоднозначными и категоричными фразами родители рискуют нанести своим детям серьёзную психологическую травму и поломать им всю жизнь.

На слёзы ребёнка вы можете и вовсе ничего не говорить, просто обнимите его и будьте рядом. Самое главное — это позволить ему почувствовать, что его эмоции важны и что он всегда может рассчитывать на вашу поддержку, заботу и понимание. И не забывайте, что взрослые порой тоже могут расплакаться из-за совершенно незначительной мелочи.