**Что нельзя говорить детям**

Иногда, в порыве гнева или от воспитательного бессилия мы говорим ребенку такие вещи, которые говорить ему нельзя. Для начала давайте обсудим – что нельзя говорить ребенку и почему. Вот некоторые из «запретных» фраз:

1. Конечно, на первом месте фраза «Я тебя не люблю». Ребенок воспринимает её буквально: «Мама меня не любит, потому что я плохой, я ей не нужен». Такой вывод, особенно если он подкрепится чем-нибудь, может испортить ребенку всю жизнь, потому что в детстве закладываются все основы нашего восприятия и доверия к миру, а также то, как будут складываться наши взаимоотношения с людьми.

2. «Ты плохой». Это сильный удар по самооценке. Ребенок рождается, можно сказать, без самооценки, и он сначала не знает, какой он. Он узнает об этом от нас, от взрослых. Он составляет мнение о себе из наших высказываний и нашего отношения к нему. Человек с какой самооценкой чаще успешен в современном мире? Каким бы вы хотели видеть своего ребенка? Успешным или неудачником? Думаю, ответ очевиден.

3. Всевозможные нереальные запугивания. «Не будешь спать, придет баба-яга. Быстро закрывай глаза!» Поставьте себя на место ребенка. Для него баба-яга также реальна, как для вас какие-нибудь террористы. Представьте себе, что вы ложитесь спать, а вам говорят, что с минуту на минуту террористы могут прийти прямо к вам в квартиру. Ну как? Спать расхотелось? А если такое нервное напряжение создавать регулярно, и до нервного срыва не далеко. Аналогично, с милиционерами, Бабаями и т.п. Кратковременное удобство для родителей (добиться послушания), может обернуться большими проблемами в будущем.

Почему же эти и другие подобные фразы нельзя говорить ребенку? По одной простой причине – ребенок нам ВЕРИТ. Чтобы не допускать глубокого разлада ребенка с самим собой и окружающим миром, нужно постоянно поддерживать его самооценку или чувство самоценности.

Давайте еще раз посмотрим, как мы можем это делать.

БЕЗУСЛОВНО ПРИНИМАТЬ его,

то есть принимать таким, какой он есть, безо всяких условий.

АКТИВНО СЛУШАТЬ его переживания и потребности.

БЫВАТЬ ВМЕСТЕ (читать, играть, заниматься).

НЕ ВМЕШИВАТЬСЯ в его занятия, с которыми он справляется.

ПОМОГАТЬ, когда просит.

ПОДДЕРЖИВАТЬ успехи.

ДЕЛИТЬСЯ своими чувствами, а значит доверять ему.

РАЗРЕШАТЬ конфликты конструктивно.

Использовать в повседневном общении приветливые фразы. Например:

«Мне хорошо с тобой»; «Я рада тебя видеть»; «Хорошо, что ты пришел»; «Мне нравится, как ты...»; «Я по тебе соскучилась»; «Давай (посидим, поделаем...) вместе»; «Ты, конечно, справишься»; «Как хорошо, что ты у нас есть»; «Ты мой хороший».

ОБНИМАТЬ не менее 4-х, а лучше по 8 раз в день.

ЛЮБИТЕ СВОИХ ДЕТЕЙ

И БУДЬТЕ ХОРОШИМИ, МУДРЫМИ РОДИТЕЛЯМИ!

***Материал подготовила С.М. Авдеева***