**«Шкідливі і марні батьківські прийоми»**

***Похвали і підтримки у вихованні має бути так багато,  щоб дитина відчувала в собі сили розвиватися і прагнути  до нового.***

***Якщо хочете сварити дитину, зробіть паузу. Можливо, для цього немає приводу.***

Виховуючи дітей, ми робимо багато чого, навіть не замислюючись над тим, як це може вплинути на дитину. Ось простий приклад, цілком реальна життєва ситуація. Тато, помітивши, що син ледве тягне за собою рюкзак із підручниками, кидає йому на ходу: «Та що ж ти так пихкаєш? Чи слабкий?». За деякий час хлопчик не може дати відсіч своєму однокласникові, який штовхає його і кривдить словами. Звичайно, адже найголовніший чоловік у його житті - тато - сказав, що малюк слабак. Поговорімо про те, чого взагалі робити не можна, виховуючи дитину.

І нехай на перший погляд це здається вам несерйозним, але кожна з фраз, про які ви прочитаєте нижче, має для майбутнього вашої дитини дуже серйозні наслідки.

**Жорсткі фрази**

* Якщо ви говорите дитині: «Я взагалі більше не розмовлятиму з тобою» - і дійсно не розмовляєте, ви маєте розуміти, що влаштовуєте малюкові серйозне емоційне випробування. Уявіть собі, що відчуває ди­тина. Мама або тато тут, поруч. Але звернутися до них неможливо, тому що немає зворотного зв’язку. Ма­люк почувається розгубленим, відчуває страх, паніку. Ви не доб’єтеся слухняності, а, навпаки, після переля­ку і шоку дитина може відповісти вам тим самим, тоб­то перестати розмовляти. Чи влаштувати несподівану істерику. Чи почати вередувати через дурниці. Тож прийом «цілковитого мовчання» є не просто жор­стким, але ще й неефективним.
* Фразу «За що мені таке покарання дісталося?» дорослі зазвичай вимовляють, глибоко зітхаючи чи то від втоми, чи то від жалю. Підтекст такий: «Я та­кий чудовий батько (чудова мама), але абсолютно не розумію, звідки в мене раптом з’явилася така жахлива дитина, яка не виправдала моїх сподівань». Підсумок: ваше втомлене зітхання коштувало дитині заниженої самооцінки і почуття, що її не люблять найдорожчі серцю люди. «Нещастя моє» і «кара Божа» — фрази, які мають таке ж смислове навантаження.

Слова «Убити тебе за таке мало» фактично оз­начають, що ваша дитина для вас не просто нелюби­ма, але взагалі не заслуговує права на існування. Коли батьки вимовляють подібні фрази, вони нібито й не вкладають у них жахливий зміст. «Та це я просто спе­ресердя сказала», «Ну, звичайно, я не вбиватиму свою дитину, це і так зрозуміло», — говорять батьки. Про­те слово «убити» несе в собі певне смислове наванта­ження і означає саме вбити фізично.

Є свідомий рівень, коли дитина сприймає слова дорослого і розуміє їх усвідомлено. Є рівень підсвідомий, коли наші слова дитина не зовсім розуміє, але вони залишають глибокий відбиток у її душі. І нарешті, ніхто не відміняв впливу слів на психіку дитини. Адже давно і фізики, і психологи помітили, що деякі слова можуть впливати на психіку подібно до лікування, а деякі — руйнівно. Це грубі, жорсткі слова, пов’язані з насильством, лайкою.

Мабуть, пояснювати далі, що такі фрази батьків не лише не до­помагають розвитку дитини, а, навпаки, заважають, немає потре­би. Важливо стежити за своїми словами. Адже іноді ми навіть не помічаємо того, що вимовляємо мимоволі.

**Нехороше порівняння**

Порівняння прийом, до якого вдаються всі без винятку батьки. Ось, наприклад, маленький тест. Відмітьте «галочкою» фрази, які ви хоча б одного разу говорили своїм дітям.

* Чому інші діти можуть, а ти ні? Усі діти, як діти, а ти…
* Усі встигли записати домашнє завдання, окрім тебе.
* Ти весь у свого батька, такий же ледачий (неакуратний, неввічливий тощо).
* У Марійки чиста сукня, а в тебе завжди все в плямах.
* Ось я, коли мені було стільки років, скільки тобі, ніколи не грубив дорослим (завжди допомагав мамі, ніколи не бруднив свій одяг) тощо.
* Усі будуть головою об стіну битися, і ти теж?
* Подивися на мене. Хіба я коли-небудь робив так, як ти?

Якщо ви позначили хоча б одне порівняння, це свідчить про те,

що ви користуєтеся забороненим прийомом і порівнюєте дитину з іншими дітьми, із собою у вашому дитинстві, із собою сьогодніш­нім. Порівнювати дитину можна тільки з нею самою. Як це?

Дуже просто. Спробуйте порівняти вчорашні досягнення сво­го малюка із сьогоднішніми.

- Ти молодець! Сьогодні в тебе виходить набагато краще, ніж учора.

- Чудово! Ти зміг зробити те, що місяць тому в тебе виходило не дуже добре!

- Ти зміг! Я пишаюся тим, що ти навчився це робити! (така фраза підкреслює позитивні зміни, але не зосереджує дитину на невдачах).

Своє порівняння з іншими дітьми дитина сприйматиме дуже негативно. Ще б пак, адже батьки немов говорять: «Що ж ти, усі діти, як діти, хороші, розумні, акуратні, а ти не такий, ти поганий, ти нечепура, ти двієчник» тощо. Будьте впевнені, що такі слова ніколи не стануть стимулом для дитини. Навпаки, вони знеохо­тять її прагнути до чогось нового, до кращого результату.

Порівнювати дитину з кимось із батьків («Ти весь у свого бать­ка, такий же ледачий (неакуратний, неввічливий» тощо) теж не корисно. Адже це негативне порівняння, яке підкреслює, що дитина взяла від татуся (або мами) погані риси. Через це само­оцінка дитини також знижуватиметься. Якщо ви хочете навес­ти приклад своєї позитивної поведінки в дитинстві, наприклад розповісти про те, що, коли ви були таким же, як і ваша дити­на зараз, ви «завжди слухалися маму» або «отримували самі п’ятірки», малюк теж почуватиметься невдахою і невмійком, яко­му ніколи не стати таким же класним і успішним, як його батьки. Хочете все-таки виховувати малюка на своєму життєвому при­кладі? Уникайте порівняння. Розповідайте історії зі свого дитин­ства безвідносно ситуацій, пов’язаних із дитиною. А ще не забу­вайте про об’єктивність. Розповідайте не лише про свої успіхи і досягнення в дитинстві, але й про те, що у вас теж були пробле­ми і труднощі.

**Неадекватне покарання і те, що ви ніколи не зможете виконати**

Іноді батьки, розсердившись на дитину, можуть ви­мовляти дуже страшні фрази. Наприклад: «Я тебе зараз по стінці розмажу!» І якщо для когось такі слова здадуть­ся кошмарними (адже більшість батьків намагаються не розмовляти з дітьми грубо), у деяких сім’ях можна почу­ти і не таке. Складно уявити, що має зробити дитина, щоб її так покарали. Вищенаведеної фрази «Не слухатимеш­ся — уб’ю» це теж стосується. Страшні загрози з боку до­рослих на адресу дитини насправді є нездійсненними обіцянками. Тобто як би ви не залякували дитину, рано чи пізно вона все-таки починає розуміти: слова «уб’ю», «розмажу», «відірву голову», «закрию в підвалі» та інші є не більше ніж порожніми погрозами, як би страшно і лячно вони не звучали. А що буває, якщо дитині весь час погрожувати (обіцяти), але ніколи не виконувати цього? Цілком імовірно, дитина за деякий час припиняє реагувати на слова дорослих.

Іноді мами і татусі, зневірившись вплинути на дитину, можуть сказати: «Вижену тебе з дому, йди куди хочеш». І не лише сказати, але й виставити дитину за две­рі. Мовляв, дитина провітриться, відчує, як удома до­бре, а за порогом темно і страшно, повернеться і від­разу добре поводитиметься. Але насправді всі слова, які стосуються вигнання з дому, відлучення від сім’ї, запам’ятовуються надовго, практично назавжди. І по­чуття страху, невпевненості, відсутності надійного тилу зароджується в душі малюка.

«Коли я був маленьким, мій тато, намагаючись при­вчити мене до порядку, погрожував, що віддасть мене до дитячого будинку, - розповідає молодий чоловік. - Тепер у мене двоє синів. І я точно знаю, що ніколи в жит ті не скажу їм таке. Тому що я прекрасно пам’ятаю свої почуття. Я навіть не ображався на батька. Мені було страшно, що він візьме мене за руку і дійсно відведе до дитячого будинку. Що потім я ніко­ли не зможу повернутися додому. Що я жити­му десь далеко, у холодній будівлі з чужими людьми. У мене не буде іграшок і до мене ні­коли не прийдуть батьки».

Фраза, сказана батьком від педагогічної безпорадності, не просто лякає і ранить дитину. Дорослі, яким у дитинстві погрожували дитя­чим будинком, згадують, що цей страх жив із ними не один день. Але замість того, щоб по­водитися добре, вони робили навпаки: вдава­лись до всіляких «поганих» вчинків, прагнучи отримати емоційну реакцію батьків.

***Перш ніж сказати щось дитині, добре подумайте, які наслідки матимуть ваші слова.***

**Даремні слова**

Є такі слова, які, можливо, не завдадуть ве­ликої шкоди, але й користі від них не буде. Це наші «констатації фактів», коли дорослі люди ставлять ті самі «риторичні» запитання. Напри­клад, марно запитувати в дитини, яка обдури­ла вас: «Навіщо ти мені брешеш?». Адже і так зрозуміло: дитина обманює дорослого тому, що хоче уникнути покарання.

Чи ви говорите дитині, що її вчинок жахли­вий, причому бачите, що малюк і так дуже за­смучений. Дитина вже зробила щось, вона за­смучена і розкаюється, але ви продовжуєте «виховувати». Результат? Звісно, негативний — роздратування, образа, гнів.

А може, ви просто говорите, немов розмов­ляючи із самим собою: «Ну що це за дитина така?», «Скільки можна говорити, що речі слід складати акуратно?» тощо. Усі ваші фрази, які адресовані дитині, але вимовляються вами не­мов у порожнечу, так і спрацьовують — не­ефективно. Тому краще поміркувати, які слова принесуть користь, варто чи ні зараз говорити, якщо дитина все одно не сприймає ваші слова

**Чим можна замінити шкідливі прийоми**

Поговорімо про те, чим можна замінити батьківські прийоми, які шкодять, а не допомагають дитині.

Звичайно, ви живі люди і реагуєте на все емоційно. І не буває так, щоб дитина поводилася весь час добре. Ви можете розсерди­тися на дитину. Але замість того, щоб кричати «Я тебе вб’ю» та го­ворити інші жахливі слова, вам краще зробити паузу. Наприклад, подумки полічити до десяти, зробити декілька спокійних вдихів-видихів, вийти з кімнати на дві-три хвилини. А потім сказати дитині про свої почуття:

- Я дуже розсердився. Так розсердився, що мені складно стри­муватись.

- Ти засмутив мене своєю поведінкою.

- Мені треба поміркувати, що робити далі. Зараз я вийду на дві хвилини, а потім повернуся, і ми з тобою поговоримо спокійно.

- Я бачу, що тобі важко опанувати себе. Мені це теж непросто. Заспокоймося і порахуймо до десяти.

Хваліть або сваріть дитину, не порівнюючи її з іншими дітьми, людьми і собою. Важливо лише те, які зміни відбуваються в самій дитині. Якщо ви часто хвалите малюка за те, що він «найкращий за всіх», замисліться, до чого може призвести постійне змагання з оточенням. Таке може витримати не кожна дитина. Скористайте­ся порадою порівнювати малюка і його успіхи з ним самим, із його вчорашніми результатами.