

7 злобни забележки, които не бива да казвате никога на детето си

Експертите Роберта Кавало и Антонио Панарезе са италиански педагози, работещи в Център за помощ на деца от приемни семейства и деца инвалиди. Те са автори на няколко книги за възпитание, в това число и на „Не програмирай детето. Как думите ни влияят на съдбата на децата“.

Всяко дете се ражда с висока самооценка. То знае какво иска и притежава безкрайна вяра в себе си и в живота. За това, което се случва със самооценката му по-нататък, са отговорни най-вече родителите. Много от тях мислят, че самооценката може да се построи наново от нулата, ако правят на детето комплименти, развиват в него стремежа да постига успехи, хвалят го само когато постигне добри резултати, които родителите очакват.

Истината е, че детето се ражда с високо ниво на самооценка, която неправилното възпитание разрушава, а също и постоянното очакване на най-доброто и поощрение за състезателния му дух. В резултат децата стават възрастни, които живеят в постоянно напрежение, неуверени са в себе си, търсят одобрение безкрай, вместо да бъдат себе си.

Но вместо да обвиняваш учителката, треньора, приятелката, си задай въпроса „Как думите, действията и емоциите ми се отразяват на самооценката на детето? Наистина ли то е притеснително? Вярно ли е, че се срамува? Нищо ли не разбира?“ „Да, детето се ражда с характер, но родителите с думите и действията си до голяма степен формират съдбата му, а и самооценката му“, обясняват психолозите Роберта Кавало и Антонио Панарезе.

И особено голяма роля играят думите. От една страна те отразяват чувствата, настроеността, навиците и начина на мислене. А от друга, се закрепват в съзнанието на детето и то започва да ги използва автоматично. Избрали сме седем, най-типични родителски фрази, които разрушават самооценката на детето и го правят неуверено в себе си.

1. „Тъп ли си, или какво?“

Какво чувства детето: „Мислех, че съм умен... Но щом ти ми казваш обратното, започвам да се съмнявам... Срам ме е, че съм те разочаровал.“

Противодействие: Никой не е тъп. Какво изобщо означават за теб тази думи? Преди да направиш каквото и да било, опитай се да разбереш кое точно в поведението на детето те е вбесило, че не си могла да се сдържиш и си го нарекла „тъпо“ (макар да сме сигурни, че не го мислиш наистина за такова).

Варианти за подходящи думи: „Знам, е ти не си казал/направил това нарочно.“ „Какво не ти е ясно? Каж ми какво не разбира?“, „Искаш ли да повтора?“. По-добре постави собствената си способност да се изразяваш добре под съмнение, отколкото умствените способности на детето. Помогни му да се справи с трудностите, вместо да го осъждаш.

2. „Спри на секундата!“

Какво чувства детето: „Какво толкова направих?! Защо не се опитваш да ме разбереш?“ или „Просто исках малко внимание“.

Противодействие: Наблюдавай случващото се. Замисли се какво кара детето да се държи по този начин. Владей се.

Варианти за подходящи думи: „Не искаш? Какво ще правим тогава?“, „Май сестра ти много те е огорчила, след като си я дръпнал толкова силно за косата. Ела да ми разкажеш какво се случи.“

3. „Какво изобщо ти разбира главата“

Какво чувства детето: „Разбирам нещо, по моему, но все пак разбирам... Но разбира се, ако ми говориш подобни неща, означава, че наистина не разбирам абсолютно нищо...“ (Не забравяй, че за детето думите ти са истина. Децата не възприемат метафорите и иронията, и ако ти си го нарекла „глупак“, то той ще мисли за себе си именно по този начин. Та това го казваш ти – неговият авторитет, източникът на любов.)

Противодействие: Позволи на детето да говори на воля. Не го осъждай и не коментирай думите му. То е дете и никога няма да каже нещо глупаво. Слез от пиедестала! Не си мисли, че ти си самото съвършенство. Замисли се колко усилия са необходими на детето, за да състави и изрази мислите си.

Варианти за подходящи думи: „Каж ми, скъпи, слушам те“, „Разкажи ми какво мислиш“, „Ааа, ясно, значи ти считаш, че...“ (И не мисли, че той говори глупости – детето чувства това). Отнасяй се сериозно към всяка негова дума.

4. „Нищо няма да ти се получи“

Какво чувства детето: „Прекрасно начало... Щом така казва човекът, който трябва да ми вдъхва увереност... Щом ти не вярваш в мен, значи не струвам нищо и не съм способен на нищо... Съгласен съм. Нищо няма да ми се получи.“

Противодействие: А защо да не му се получи нищо?

Варианти за подходящи думи: „Опитай“, „Пробвай още веднъж... Спокойно... Може би ще се получи“, „Хмм, как мислиш, кое се обърка? Какво да направим, за да се получи?“

5. „Ужас!“

Какво чувства детето: „Аз просто си играех! Това не е ужас! Това е творчество!“ или „Колко срамно! Унизително! Беше ми толкова забавно, а те разочаровах?! Ужасно е да бъркаш и „ужасът“ е ужасен“.

Противодействие: Ти наистина ли считааш, че е ужасно? Ужас е атомната бомба, децата, които работят под земята в Боливия, неразбирането и инфантилността на възрастните. Но не и разхвърляните по пода флумастери, счупената чаша, излятият сок или изцапаните дрехи.

Варианти за подходящи думи: „Хайде, да съберем всичко. Идея как да го направим?“, „Ти знаеш ли как да поправим нещата?“, „Забавно ли ти беше? Ела, сега трябва да се преоблечеш“.

6. „Добре де, стига... Сама ще направя всичко, ти само се забързай“

Какво чувства детето: „Ох... Прекалено бавно съм. Не ставам за нищо... Заради мен всички закъсняват, губят си времето...“

Противодействие: „Опитай... Опитай още веднъж... Не се притеснявай, ще те изчакам.“ И да, по-добре е да започнете да вършите всичко отрано. Няколко минути, изхабени за самочувствието на детето, няма да доведат за значително закъснение, но пък ще свършат много полезна работа.

Варианти за подходящи думи: „Докато ти си заето, аз ще пусна една пералня. Ако ти потрябвам за нещо, ме повикай.“

7. „Нищо хубаво няма да излезе!“

Какво чувства детето: „Аз вярвам в себе си...но ти явно – не. Значи, че трябва да променя нещо в себе си... Не трябва да ти противореча. Ще се старая да не те разочаровам. Ще действам в своя вреда, само и само да си доволна.“

Противодействие: Постарай се никога да не произнесяш тези думи. Направи списък на положителните качества на детето и се концентрирай върху тях. Замисли се за причините на твоето отчаяние. Може би те е страх да признаеш пред себе си, че не си успяла да научиш детето да е в хармония със себе си? С постъпките си то слага сол в твоите рани? Може би самата ти имаш ниска самооценка и не си уверена в себе си? Помисли над това.

По-добре му кажи: „Хайде, да опитаме отново. Сигурна съм, че този път ще се получи много по-добре.“

Материалът е препечатан от Национална мрежа за децата, 13 април 2021 г.

Източник moetodete.bg