

10 лайфхаков для родителей детей и подростков

или «Как говорим, так и живем»

Новый учебный год набирает обороты. Школьная суета захватывает и детей, и их родителей. А за этой суетой родителям почти не остается времени, чтобы подумать и подобрать те нужные, важные и, иногда, просто волшебные слова для своих маленьких и больших учеников. Так просты и необходимы слова и фразы, которые поддерживают детей и подростков, помогают им чувствовать себя психологически безопасно и уверенно в любых школьных и жизненных ситуациях.

Предлагаем 5 фраз, которые родитель может говорить своим детям любого возраста каждый день и 5 фраз, которых лучше избегать.

Что важно говорить детям и подросткам:

1. «Я рада (мы рады), что ты у меня (нас) есть. Ты тот мальчик (та девочка), который (ая) нужен (на) нам».

Для ребенка и подростка очень важно слышать и знать, что вы рады быть его родителями, что он или она, очень нужны вам.

2. «У тебя все получится, ты сможешь, я верю в тебя.»

Когда ребенку или подростку родители часто говорят, что они верят в него, то дети учатся преодолевать трудности, и становятся более уверенными в себе.

3. «Ты всегда можешь на меня рассчитывать!»

В любом возрасте ребенку важно знать, что, чтобы не случилось, он всегда, даже если виноват, может обратиться к родителям, рассказать им о своих проблемах и трудностях, получить от них понимание и помощь в разборе трудной ситуации, в решении возникших проблем.

4. «Ты злишься? Ты грустишь? Тебе обидно? Тебе страшно?.. Я тебя понимаю. Чем я могу тебе помочь?»

Родителям так важно развивать у детей и подростков эмоциональный интеллект, то есть способность человека распознавать эмоции свои и окружающих людей. Это необходимо для того, чтобы быть эмоционально устойчивыми, способными чётко выражать свои чувства, легче выстраивать отношения в школе и в социуме, понимать других людей, уметь им сочувствовать и эффективно решать жизненные задачи.

5. «Давай обнимемся!»

Объятия – это самый универсальный и самый быстрый способ снять у ребенка и у подростка стресс, выйти на доверительные отношения, решить самые трудные проблемы. Душевное спокойствие ребенка и его доверие к родителям, не купишь ни за какие деньги.

«Обнимашек» не бывает много, а лучше, чтобы их было не менее 12 в день.

Чего нельзя говорить детям и подросткам:

1. «Замолчи!»

За этим словом ребенок слышит родительское: «Я тебя не люблю». Он чувствует по отношению к себе грубость, пренебрежение, нежелание родителей понять, услышать и помочь ему. В будущем каждое грубое и обидное слово, сказанное детям, вернется родителям.

2. «Меня не волнует, чего ты хочешь!»

Когда ребенок слышит такую фразу от родителей, он понимает ее как отвержение: «Я не нужен, мои желания никому не интересны». Чем больше на ребенка и подростка будут давить родители, тем больше ему захочется сопротивляться. Повзрослев, такой ребенок будет либо делать все назло, либо проявлять крайнюю пассивность и безразличие.

3. «Не хочешь по-хорошему? Будет по-плохому!»

Как правило, дети понимают под этой фразой угрозу от родителя. А это рождает страх. Если угроза была воплощена в жизнь, то проблем с физическим и психологическим здоровьем ребенка, а в дальнейшем уже взрослого человека, может быть немало. Спокойным доверительным разговором с ребенком можно добиться больше, чем угрозами и рукоприкладством.

4. «Если бы не ты – я...»

Эта фраза родителя может очень негативно влиять как на жизнь ребенка в настоящем, так и создавать ему серьезные проблемы в будущем. Ведь ребенок, который не может отвечать за своих родителей, берет на себя груз ответственности за их жизнь и живет с чувством вины за то, что у мамы или папы что-то не сложилось, не сбылись мечты. Откуда у ребенка появится уверенность и адекватная самооценка?

5. «Ты меня бесишь», «Лопнуло мое терпение», «Я в шоке», «Меня уже трясет от тебя»

Как часто эти фразы-разрушители звучат в речи родителей и окружающих взрослых. Они стали привычными и обыденными. Мы их не замечаем. А ведь эти и многие другие слова «паразиты» не только разрушают детско-

родительские отношения, но рожают болезни и несчастья и у самих родителей.

«Ты меня бесишь» - призыв бесовских сил в жизнь семьи.

«Лопнуло мое терпение» - гипертония.

«Я в шоке» - процесс нарушения жизненно важных функций нервной системы, кровообращения, дыхания и обмена веществ, просто негативная программа в мозг.

«Меня уже трясет от тебя» - депрессия

Дорогие родители! Будьте внимательны к своим словам и фразам, сказанным детям. Начните с малого, прислушайтесь к своей речи. И будьте уверены: как только вы обнаружите в своем обиходе слова и фразы, разрушающие психологическую безопасность ваших детей, речь начнет быстро очищаться. Здесь хорошо работает простой и доступный механизм. Обнаружен – значит разоблачен. Разоблачен – значит обезоружен.

С любовью и уважением,
психолог Елена Брядова
Сентябрь 2020г.