

ФРАЗЫ, КОТОРЫЕ НЕ СТОИТ ГОВОРИТЬ ДЕТЯМ (И ЧЕМ ИХ ЗАМЕНИТЬ)

Недавние исследования показали, что некоторые распространенные фразы, которые мы говорим нашим подросткам, имеют совершенно обратный эффект (а не тот, который мы ожидаем) и могут негативно на них отразиться.

Несмотря на самые добрые намерения, эти фразы мешают детям полагаться на собственные внутренние ориентиры, способствуют тому, что подростки начинают уклоняться от ответственности и сдаваться при столкновении с малейшими проблемами.

Ниже приведены фразы, которые не стоит употреблять при общении с подростками, а также альтернативные фразы, которые помогут вдохновить их и установить с ними более тесную эмоциональную связь.

1. "Молодец!"

Самая большая ошибка в том, что мы употребляем это слово слишком часто, более того, мы хвалим подростка за какие-то совершенно простые достижения, которые не требовали почти никаких усилий.

Лучше сказать: "Вижу, ты старался". Этой фразой фокусируемся на попытке и старании ребенка чего-то добиться, а не на результате, демонстрируя, что приложенные усилия важнее результата. Дети начнут понимать, что упорство - ключ к успеху, а возможные неудачи - лишь этапы на пути к достижению целей.

2. Какой ты хороший (ая)!

Большинство родителей стремятся этой фразой повысить самооценку своего чада. К сожалению, эффект совершенно иной. Когда подросток слышит, что он хороший после того, как сделал то, о чём его просили, он может начать думать, что он хороший только потому что выполнили просьбу родителя. Так дети могут начать бояться потери статуса "хорошего ребёнка" и их целью становится - добиться похвалы родителя любой ценой.

Лучше сказать: "Мне понравилось то, что ты сделал!". Можно конкретизировать и сказать: "Я видела, что ты дал покататься на качелях малышу". Так подросток поймет, что взаимопомощь - это важно и что с друзьями нужно делиться и уступать. Подросток сам сделает выводы и будет действовать согласно уже своим собственным ориентирам, а не будет делать так, чтобы просто угодить родителям, не понимая, когда он поступает хорошо, а когда нет.

3. Прекрати сейчас же, иначе...!"

Угрозы - не самый эффективный метод воспитания. Угрожая, мы учим детей использовать силу или превосходство, чтобы добиться желаемого, даже если другой человек не согласен. Более того, мы сами ставим себя в очень шаткое положение, когда нам либо придется реализовать свои угрозы, либо же не выполнить обещанное и показать ребенку, что дальше угрозы мы пойти не способны. В любом случае, результат будет не таким, каким мы ожидаем и связь с подростком будет рушиться.

Сложно устоять и не начать угрожать. Однако, попробуйте сказать: " Не нужно бить брата. Я не хочу, чтобы ему было больно. Если ты хочешь ударить, стукни подушку". Предлагая альтернативу, вы позволяете подростку выражать свои эмоции, но ставите четкие границы допустимого. А это поможет ему контролировать свои эмоции в будущем.

4. "Если ты..., тогда я дам/куплю тебе..."

Подкуп редко приводит к хорошим результатам в воспитании. Это лёгкий способ добиться желаемого от подростка. Однако, он может привыкнуть торговаться и будет убирать свою комнату только, если вы купите ему новый телефон.

Попробуйте просто благодарить подростка, если он вам помог: "Большое спасибо тебе за помощь". Искренняя благодарность может мотивировать детей на дальнейшую помощь инстинктивно. Напоминайте подростку о том, как вы цените его помощь и насколько ему благодарны.