

# Расшифровка ДЕТСКОГО ПОВЕДЕНИЯ

## Плач

- Я хочу показать, как мне грустно.
- Я хочу достичь своего и контролировать ситуацию.

## Крик

- Меня не слушают.
- Вы не понимаете, что я чувствую.

## Непослушание

- Я чувствую бессилие и хочу восстановить контроль.
- Я хочу проверить, не предадите ли вы меня.

## Самоизоляция

- Я чувствую себя некомфортно с другими.
- Я недостаточно хороший/красивый, чтобы участвовать в этом

## Протест

- У меня нет ни голоса, ни силы.
- Я не хочу владеть ситуацией.

## Сбегают из дома

- Найдите меня - мне нужно знать, что я важен для вас.
- Я не знаю как справиться со своими проблемами, мне нужно сбежать.

## Агрессия

- Я не знаю другого способа выпустить злость.
- Это моя защитная реакция.

## Курение

- Я уже взрослый и не нуждаюсь в присмотре
- Я не беспокоюсь о себе

## Аутоагрессия

(причиняет себе боль)

- Мне плохо, но я не знаю как об этом рассказать.
- Физическая боль заглушает душевную

# Фразы, которые не стоит говорить ребёнку

## Не надо злиться – это плохо

В жизни есть место всем эмоциям. Не делите эмоции на плохие и хорошие. Учите ребёнка управлять эмоциями, а не заглушать их. Научите ребёнка разнице между агрессией и злостью. Бить кого-то, обзывать – да, это плохо. А вот чувствовать злость – это нормально.

## Пока не доешь – не встанешь из-за стола

Пищевые привычки формируются в детстве. Заставляя ребёнка доедать до конца – вы прививаете неправильное пищевое поведение. Ребёнок учится есть не по голоду, потому что “нужно”. Не стоит бояться, что ребёнок будет голодать, ведь до следующего приёма пищи не так уж и долго.

## Дай, я сам (а) выберу

Даже взрослым порой трудно принимать решение. Проявите терпение и тогда ребёнок научится быть самостоятельным и решительным.

## Иди поиграй в телефон/ посмотри мультики

Ребенок в раннем возрасте уже понимает, что взрослые тратят довольно много времени на свои девайсы, и он хочет быть таким, как вы. В глазах ребенка телефон – это игрушка. Если позволять играть с ним, то ребенок будет воспринимать телефон как вещь, которую можно потребовать всякий раз, когда хочется развлечься. Но отдав ему телефон, вы показываете ребёнку, что гаджеты гораздо интереснее живого общения и времени. Если вы даете ребенку телефон или включаете мультики в качестве утешительной «пустышки», когда ему скучно, то он не научится справляться со скукой собственными силами, например используя воображение или проявляя любопытство.

## Я ожидал от тебя другого

Высокие ожидания могут иметь положительный эффект: иногда нужна высокая планка, к которой хочется тянуться. Но многие доводят это до абсурда. Мы легко начинаем критиковать детей, и они уже не способны соответствовать нашим ожиданиям. А когда мы стыдим их за нереализованные ожидания, то лишь усугубляем ситуацию. Мы делаем детям больно и усиливаем ощущение беспомощности. Отделите свои высокие ожидания от того, кем в действительности являются ваши дети.

## Я бы поступил (а) по-другому

В том, чтобы поделиться своим опытом, нет ничего плохо. Но, к сожалению, мы начинаем им делиться не в самый подходящий момент. Когда ребенок нуждается в сопереживании, такие фразы деморализуют его. Ведь вы несете такой посыл: я – умный, знаю, как надо, а ты глупый, потому что допустил ошибку.

## Не расстраивайся из-за пустяков

Для вас может быть пустяком то, что ребёнок расстроился из-за того, что поспорил с другом или запнулся и упал. Не обесценивайте его чувства. Именно так рождается недопонимание и деструктивные шаблоны поведения.

## Потому что я мама, вот почему!

Такими фразами мы как-будто пытаемся ткнуть ребенка носом в собственное бессилие и показать, кто в доме хозяин. Безусловно, у родителей должен быть авторитет, но это не означает, что дети должны беспрекословно вас слушаться. Время от времени они самоутверждаются, проявляя непокорность, и это нормально. Когда такое случается, не принимайте это слишком близко к сердцу.

## Мы ради тебя из кожи вон лезем!

Подобные фразы направлены на то, чтобы у ребенка возникло чувство вины. Это один из способов манипуляции. Лучше не приносить жертвы ради ребенка, чтобы потом не попрекать этим.

## Если ты не прекратишь, я больше никогда...

Родители пытаются таким образом добиться послушания. Но разве достигают цели? Скорее, наоборот: ребенок протестует еще больше. Не прибегая к манипуляции и запугиванию, решая проблемы с помощью переговоров и компромиссов, родители создают запас доверия. Почувствовав уверенность во взрослом, ребенок в ответ на просьбу может иногда сказать «да», иногда «нет». Но он не будет чувствовать себя обязанными подчиняться или, наоборот, протестовать во что бы то ни стало. Дети часто делают то, о чем их просят, особенно когда убеждены, что это разумно или важно для обратившегося к ним человека.

## Я не буду тебя любить, когда ты такой

«Я не люблю тебя такого», «Не подходи ко мне, пока не сделаешь уроки», «Хорошие дети так себя не ведут».

Нельзя строить самооценку на фундаменте «Я недостаточен». Сказать ребёнку: «Ты недостаточен» значит разрушить основы его самооценки. Ни один ребенок, услышав такое, не сочтет себя любимым.

# МАСТЕРСКАЯ

педагога-психолога



©Только для личного пользования. Запрещается распространение, перепродажа, в том числе путем копирования на другие сайты и ресурсы в интернете.