

ФРАЗЫ, которые мешают нам ЖИТЬ.

Советы, предостережения и рекомендации мы слышим с детства: стремясь вырастить нас сильными, разумными и бережливыми, родители сопровождают ими буквально каждый наш шаг. Но со временем эти фразы могут поселить в нас чувство тревоги или вины.

Это можно сказать по-другому

Став родителями, мы невольно передаем сыновьям и дочерям скрытые послания, усвоенные нами в детстве. Что слышат дети в наших привычных наставлениях?

Мы говорим...	Ребенок слышит...	Скажите иначе...
Осторожно – упадешь! Не трогай собаку – укусит!	Мир опасен, лучше вообще ничего не делать.	Позаботься о себе, береги себя. Будь внимательным, осторожным.
Давай быстрее! Поторопись! Замолчи! Стой! Отвечай!	Ты не важен. Тебе придется поступиться своими желаниями ради моих.	У меня 10 минут. Сколько нужно времени тебе? (попробуйте договориться).
Не хнычь. Не ори. Не смейся. Не плачь.	Не выражай своих эмоций.	Ты, наверное, устал. Ты чего-то испугался. (Постарайся понять чувства ребенка).
Ну сколько можно повторять (объяснять?)	Ты глупый, ты неудачник.	Ты справишься, попробуй еще.
Мальчики не должны бояться (плакать). Девочка должна быть послушной.	Мужчина не имеет право на чувства. Женщина – всегда жертва.	Ты расстроился. Ты рассердилась. Ты имеешь право это пережить.
Как тебе не стыдно!	Ты плохой, с тобой что-то не в порядке.	Все мы ошибаемся. Ошибка – это шаг вперед, к умению и знанию.
Посмотри, как хорошо он, она делает, а ты ?!	Ты хуже других.	Я люблю тебя таким, какой ты есть.

Педагог-психолог МБДОУ №69 Геращенко Е.Н.