



## Тема номера: «Гид для родителей: как ваши слова формируют личность ребёнка?»

Слова и установки, которые мы формируем в семье, оказывают глубокое и долгосрочное влияние на личность ребенка. Каждое высказывание, каждая фраза, особенно повторяющаяся изо дня в день, закладывает в сознание ребёнка установку — психологическую директиву о том, какой он, на что имеет право и чего от него ждут.

Некоторые из них, даже сказанные с любовью или в попытке уберечь, могут программировать ребёнка на неуверенность, тревожность или ограничение потенциала. Часто мы произносим эти слова автоматически, из лучших побуждений: чтобы защитить, дисциплинировать, мотивировать или предостеречь. Однако многие распространённые фразы неосознанно несут в себе запреты, ограничения и обесценивание, которые могут стать причиной тревожности, неуверенности и внутренних конфликтов во взрослой жизни.



Позитивные и поддерживающие слова создают у ребенка чувство уверенности, безопасности и самоуважения. Дети, часто слышащие похвалу и поддержку, развивают более сильную самооценку и ощущение

собственной ценности. Дети, которые регулярно слышат упреки или утверждения о своей некомпетентности, могут развить чувство недооцененности и беспомощности.

Многие родители недооценивают важность вовремя сказанных тёплых слов, однако они имеют большую силу, поскольку позволяют ребёнку не догадываться, а наверняка знать, что им дорожат. Чтобы помочь вам сделать общение с ребёнком более осознанным и поддерживающим, мы подготовили примеры распространённых непродуктивных установок, с их «расшифровкой» и рекомендациями по замене.

### 1. Установка «Не расти»

Когда родитель говорит: «Ты ещё мал», «Не торопись взрослеть», он, желая продлить детство, на самом деле передаёт сообщение: «Оставаться маленьким — безопаснее». В результате у ребенка может закрепиться инфантильность, эмоциональная зависимость, трудности с принятием решений и созданием собственной семьи в будущем.

Что можно сказать: «Я вижу, как ты растешь и становишься самостоятельным. Я рядом, если тебе понадобится помощь».

### 2. Установка «Не делай»

Фразы «Ничего не трогай!», «Это опасно, я за тебя сделаю!» призваны уберечь от ошибок, но по сути говорят: «Ты не справишься, мир враждебен». Это может привести к нерешительности, неуверенности в своих силах, страху нового и низкой самооценке.

Что можно сказать: «Давай я покажу, как это делается, а потом ты попробуешь сам»

### **3. Установка «Не чувствуй»**

Призывы «Не плачь!», «Не злись!», «Потерпи!» учат подавлять эмоции, а не проживать их. Это чревато развитием психосоматических заболеваний, ростом внутреннего напряжения, тревожности и даже склонностью к депрессии.

Что можно сказать: «Я с тобой. Расскажи, что ты чувствуешь», «Злиться — можно, а бить других — нельзя. Давай найдем другой способ».

### **4. Установка «Не думай»**

Слова «Не умничай!», «Я старше — я лучше знаю» блокируют критическое мышление и самостоятельность. Ребенок учится не доверять своему мнению, что ведёт к низкой самооценке, отчуждённости и необдуманному поступкам.

Что можно сказать: «Интересная мысль! Давай обсудим»

### **5. Установка «Не желай»**

Когда родитель говорит: «Хотеть не вредно!», «Опять тебе что-то надо!», он обесценивает потребности ребёнка. Это может вызвать чувство стыда за свои желания, безволие и неумение отстаивать свои интересы.

Что можно сказать: «Я понимаю, что тебе этого очень хочется. Сейчас мы не можем это купить, но давай подумаем, как ты можешь накопить на эту игрушку или придумаем альтернативу»

### **6. Установка «Не будь собой»**

Сравнения с другими детьми («Почему ты не как Петя?») или призывы к несуществующему идеалу подрывают веру в себя. Формируется неудовлетворённость собой, зависимость от чужого мнения и даже склонность к обману.

Что можно сказать: «Мне нравится, какой ты у меня... (искренний, изобретательный, добрый)», «Ты делаешь это по-своему, и это здорово!».

### **7. Установка «Не достигай успеха»**

Фразы «У тебя не получится», «Что люди подумают?» программируют на неудачу. Ребёнок начинает избегать сложных

задач, боится поражения и часто не доводит дела до конца.

Что можно сказать: «Главное — что ты попробуешь! Каждая попытка — это шаг вперед», «Это непросто, но у тебя обязательно получится».

### **8. Установка «Не живи»**

Слова, сказанные в гневе или отчаянии — «Горе ты моё!», «Уйди от меня!» — наносят самую глубокую травму, внушая ребёнку чувство вины за само своё существование. Это может привести к стойкому чувству никчёмности, враждебности к миру и даже суицидальным мыслям.

Что можно сказать: «Прости меня за эти слова. Я был(а) не прав(а). Я очень тебя люблю и всегда буду любить», «Мне грустно/я злюсь на твой поступок, но я люблю тебя».

### **9. Установка «Не принадлежи никому, кроме меня»**

Фразы «Ты моя единственная надежда», «Кроме меня, ты никому не нужен» создают искусственную эмоциональную зависимость. Ребёнок может вырасти одиноким, замкнутым и неспособным строить здоровые отношения с другими людьми.

Что можно сказать: «Как здорово, что у тебя есть такие друзья!», «Я рад(а), что тебе хорошо с... (бабушкой, в кружке)».

Таким образом, поддерживающие слова формируют у ребенка уверенность, адекватную самооценку и эмоциональную стабильность, создавая безопасную среду для развития. Заменяя обесценивающие фразы на одобряющие и ресурсные, вы не только меняете психологический климат в семье, но и формируете у ребёнка внутреннюю опору для личностного роста.

Источник:

1. <https://clck.ru/3QfsGy>–

Официальный сайт «Семья и школа».

2. Фотографии взяты из всеобщего доступа Интернет.