

Консультация для родителей

«8 фраз, которые разрушают психику ребенка».

Педагог-психолог Голубенко С.В.

Большинство современных родителей уже отказались от насилия физического, но эмоциональное все еще процветает. Конечно, обычно это происходит ненамеренно – просто брошенные сгоряча фразы. Но необдуманные слова травмируют, влияют на самооценку и психологическое развитие ребенка, могут отзываться эхом на протяжении всей жизни. Какие же наиболее распространенные фразы родителей разрушают детскую психику, и к каким последствиям они приводят?

1. Обидные фразы о внешности

Некоторым родителям фразы о внешности ребенка кажутся смешными и безобидными:

Какой же ты тощий, кожа и кости!

Объелась, как свинка! Ты и так уже поправилась!

Да она за лето вымахала, как кобыла!

Сколько у тебя прыщей, надо с этим что-то делать!

Где там наш, лопухий?

Боже, ну и прическа/вид! Ты думаешь, это красиво?

Но последствия таких фраз – очень серьезные. Ребенок начинает сомневаться в себе. Он думает: если даже родители, самые близкие ему люди, смеются над его внешностью – каким же ужасным его тогда видят окружающие?!

В результате у детей уже с ранних лет развивается **дисморфофобия** – расстройство, при котором человек чрезмерно обеспокоен даже незначительными деталями своей внешности, считает себя уродливым в глазах окружающих.

Прежде всего, это влияет на самооценку и социализацию – ребенок становится неуверенным, робким, замкнутым, боится знакомиться с людьми. Проблема усугубляет сама себя – неуверенный ребенок больше сутулится, зажимается, мало улыбается. Так он становится менее привлекательным для сверстников – и это подтверждает его мысли о собственном «уродстве».

На фоне **дисморфофобии** также могут развиваться серьезные расстройства пищевого поведения – **булимия, анорексия**. Он начинает мечтать о хирургическом вмешательстве. Кроме того, ребенок также может **пытаться «скрыть свое уродство»** за какими-то более яркими элементами имиджа – втайне от родителей делает пирсинг, бьет татуировки.

А родители удивляются: что происходит с ребенком? Что же на него так повлияло? Скорее всего, плохая компания и интернет!

2. Провокационные вопросы о поведении

Когда поведение ребенка мешает родителям или перестает соответствовать их критериям «нормальности», они его одергивают:

Почему ты так странно себя ведешь?

Что за манера есть/ходить/разговаривать?

Почему ты так громко смеешься?

Почему ты всегда такой хмурый?

Но что ребенок может ответить на эти вопросы? Ведь, если он так себя ведет, для него это – нормально. До вопроса родителей он даже не задумывался о том, что с ним «что-то не так», а теперь ему нужно заметить у себя странности, еще и дать им объяснение!

Последствия таких вопросов – ребенок становится **неуверенным, скованным**, у него развивается **тревожность**, появляется **недоверие к людям**. Ему тяжело расслабиться в присутствии окружающих, быть собой – а вдруг он снова что-то делает неправильно?

3. Оскорбления, принижающие возможности

Каждому родителю хочется, чтобы его ребенок был самым умным, самым успешным. Поэтому они «подстегивают» его обидными фразами в надежде исправить ошибки:

Ну что ты за тупица!

Какой ты у меня бестолковый!

Криворукий! Лучше вообще не берись, раз не можешь!

Ничего у тебя так не выйдет!

Вырастешь и станешь бомжом!

Но это так не работает. Ребенку тяжело отследить извращенную логическую цепочку «Родители меня оскорбляют и унижают, чтобы сделать меня лучше». Он мыслит проще: «Родители думают, что я глупый и ничего не могу».

Результат – все тоже **снижение самооценки**. А еще – развитие **выученной беспомощности**. «Если я глупый, и об этом мне говорят даже самые родные люди – зачем вообще пытаться что-то делать? Все равно ничего не получится!»

4. Сравнения с другими

У этой практики – те же мотивы, что и у оскорблений: родители пытаются подтолкнуть ребенка к изменениям.

А вот у Люды сын учится только на пятерки!

Посмотри, как эта девочка послушно себя ведет! А ты?!..

Даже Саша уже справляется лучше, чем ты!

Родители также могут использовать собственный пример:

Я в твои годы уже столько всего знал и умел!

Побуждения у родителей, может, и хорошие. Но инструмент деструктивный.

Постоянные сравнения, в которых ребенок лишь проигрывает, принижают его значимость и **разрушают самооценку**. Он лишь становится более **тревожным и нерешительным** – а это несколько не помогает хорошо учиться, или лучше контролировать свои эмоции и вести себя спокойнее.

Еще хуже, когда родители сравнивают между собой детей внутри семьи:

Почему ты не можешь быть таким умным и послушным, как твоя сестра!

Бери пример с брата, вот он – молодец!

Такие разговоры создают внутри семьи **нездоровую соревновательную атмосферу**. Детям прививается установка «Любовь и внимание родителей нужно заслужить». Они привыкают к тому, что другие члены семьи – их соперники, враги в борьбе за хорошее отношение старших. Это заставляет детей **конфликтовать, завидовать** друг другу, учит их использовать любые инструменты в борьбе за «приз родительских симпатий». **В результате отношения** между братьями и сестрами могут быть **разрушены**.

5. Обесценивающие фразы

С высоты своего жизненного опыта родители не считают достижения или неудачи ребенка действительно важным – им кажется, что его переживания временные и поверхностные:

Не радуйся так раньше времени! Посмотрим, что дальше из этого выйдет...

Ну что ты ноешь? Это пустяк! Ты еще не знаешь о том, что такое настоящие проблемы!

Подумаешь! Не забивай себе голову.

Не отвлекай меня своими глупостями!

Но для ребенка все переживания и события – очень реальны и ощутимы. Они настоящие и очень сильные. А самые близкие люди их игнорируют.

И у ребенка остается только два выхода:

Принять, что он не важен. Подавлять все значимые эмоции и переживания, тем самым снижая свою самооценку значимость.

Утаивать свои переживания. Не рассказывать родителям о своей жизни, не делиться с ними самыми важными и сокровенными переживаниями, отгородиться от них, потерять доверие к ним и к их авторитету.

6. Угрозы бросить ребенка

Будешь так себя вести, я уйду! Отдам тебя в детдом! Отправлю к дальним родственникам!

Вот проснешься – а меня не будет, я исчезну! И что ты будешь делать?

Родителям кажется, что испуг – эффективный инструмент воспитания, ведь после таких фраз ребенок действительно делает то, чего от него хотят.

Но родитель – это главный гарант безопасности ребенка, личность, которая связывает его с окружающим миром и защищает от него же. И если с самого детства уверенность в этом гаранте подрывается, это снижает самооценку ребенка и нарушает его систему привязанностей:

Тревожная привязанность. Ребенок привыкает к тому, что его могут в любой момент бросить. В будущем такие дети крайне зависимы от отношений. Они «хватаются» за любых партнеров, которые готовы подарить им теплоту и чувство безопасности. И готовы на любые поступки ради того, чтобы удержать партнера рядом с собой – нередко во вред своим собственным интересам, потребностям и безопасности.

Избегающая привязанность. Ребенок привыкает к тому, что его всегда могут бросить – поэтому решает просто отказаться от близких отношений, чтобы свести к минимуму риск болезненных переживаний. В будущем такой ребенок – одинок, недоверчив, с трудом сходится с людьми, держит партнеров на расстоянии и скрывает свои чувства.

7. Ребенок-обуза

На родителях лежит большая ответственность. Они много работают на благо семьи, справляются с финансовыми трудностями, устают. Поэтому иногда так и хочется в сердцах прикрикнуть на ребенка, хотя бы на мгновение переложить на него ответственность за ситуацию, чтобы почувствовать себя лучше:

Ты так дорого обходишься!

Мы из кожи вон лезем ради тебя, а ты!..

Ты думаешь, из-за чего я так сильно устаю? Все ради тебя!

Но если для родителя эти фразы – мимолетный момент слабости, способ «выпустить пар», то для ребенка – настоящая катастрофа. Он понимает: «Из-за меня страдают самые близкие и дорогие люди!». Эта установка развивает в нем нездоровое чувство вины.

И оно приводит к серьезным последствиям:

Склонность к самообвинению. В будущем такой ребенок будет брать на себя ответственность за все неудачи, которые происходят с близкими людьми, воспринимать любые беды родных и друзей как личный провал.

Закрытость. Ребенок будет бессознательно утаивать свои эмоции, переживания, потребности и проблемы от родителей – чтобы не навлечь на себя их гнев, не сделать их жизнь еще более тяжелой. Такой подросток не обратится за помощью к родителям, будет молчать и терпеть «до конца». А родители пропустят что-то действительно важное и опасное в его жизни.

8. Ребенок-помеха

Еще более опасная ситуация – когда родители сгоряча обвиняют ребенка в каких-то глобальных жизненных проблемах, укоряют его за сам факт его существования:

Лучше бы я тебя не рожала, нужно было делать аборт!

Если бы не ты, в моей жизни все сложилось бы иначе!

Такие фразы ставят под сомнение саму значимость существования ребенка – «Я не должен существовать! Я не заслуживаю жить. Я самой своей жизнью принес страдания близким».

На фоне таких деструктивных установок у ребенка развивается **кризис идентичности** – «Зачем мне жить?». Такие вопросы разрушительны для хрупкой психики ребенка или подростка. Они могут привести к депрессии, самоповреждению и суицидальным наклонностям.

А вы сталкивались с какими-то из этих фраз в своем детстве или опыте родительства? Вопрос для размышления...