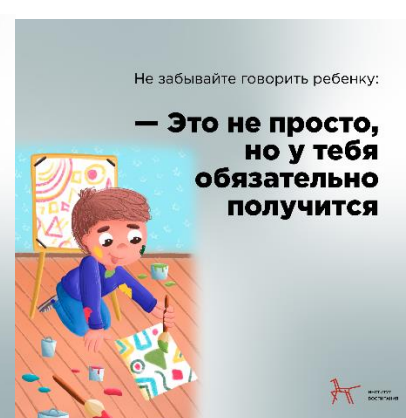
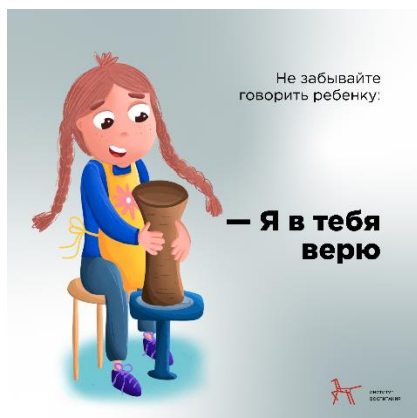


«Сила родительского слова или как мы программируем личность ребенка»

Слова взрослых строят внутренний мир ребенка. То, что он регулярно слышит в семье, со временем превращается в его собственный внутренний голос. Данная памятка составлена по принципу «Как не надо / Как надо», чтобы помочь вам заменить разрушительные речевые привычки на поддерживающие.

✗ Разрушающие фразы (Чего говорить не стоит)

- **Угрозы отвержением:** «Я сейчас уйду и брошу тебя», «Отдам тебя чужому дяде», «Глаза бы мои тебя не видели».
Почему это опасно: Разрушает базовую безопасность и доверие к миру, провоцирует глубокие детские неврозы и страх одиночества.
- **Условная любовь:** «Когда ты так себя ведешь, я тебя не люблю».
Почему это опасно: Заставляет ребенка думать, что любят только за «хорошее» поведение. Рождает тревожность и стремление всем угождать.
- **Пророчества неудач:** «У тебя ничего не получится», «Дай лучше я сама сделаю, у тебя руки не оттуда растут».
Почему это опасно: Формирует синдром выученной беспомощности. Ребенок заранее отказывается от любых попыток чего-то достичь.
- **Внушение вины:** «Мы ради тебя из кожи вон лезем, а ты...», «Я на тебя всю жизнь положила!».
Почему это опасно: Накладывает на ребенка непосильный взрослый груз ответственности и токсичной вины.



Поддерживающие фразы

(Что важно говорить)

Для формирования здоровой самооценки и уверенности используйте четыре золотых правила:



💡 Категория	✗ Вместо этого (Ошибка)	Лучше сказать (Решение)
Оценка чувств	«Не реви из-за ерунды, это не больно!»	«Я вижу, что тебе очень грустно / обидно / больно. Я рядом»
Похвала	«Ты у меня самый гениальный и идеальный»	«Мне очень нравится, как упорно ты трудился над этим рисунком»
Критика	«Ну ты и свинья, вечно устраиваешь бардак!»	«Я очень расстраиваюсь, когда вещи разбросаны. Давай уберем»
Поддержка	«Все дети как дети, а ты ни с чем не справляешься»	«Ошибаться — это нормально. Давай подумаем, как это исправить»

Ребенок верит каждому слову родителей. Прежде чем отреагировать на детскую шалость в эмоциях, сделайте вдох и спросите себя

«Что сейчас строят мои слова — мост доверия или стену отчуждения?»

Интонация — это эмоциональный клей, который связывает слова в понятный для ребенка смысл. Для детей то, **КАК** мы говорим, гораздо важнее того, **ЧТО** именно мы произносим.

Почему интонация имеет решающее значение

- **Считывание безопасности или угрозы**

Ребенок улавливает малейшие изменения в тембре и высоте голоса. Громкий, резкий или визгливый тон мгновенно включает у него защитную реакцию — «бей, беги или замри». В этот момент мозг ребенка занят выживанием, и он физически не способен услышать или обдумать смысл вашей критики.

- **Различение смысловых нюансов**

Одно и то же слово, сказанное с разной интонацией, может стать поддержкой или тяжелым ударом. Для ребенка сарказм — это скрытая агрессия, которая путает его и ранит сильнее прямой ругани.

- **Обучение эмоциональному интеллекту**

Слушая родителей, малыш учится распознавать эмоции: грусть, радость, усталость, злость или сопереживание.

- **Формирование доверительного контакта**

Мягкий, теплый и доверительный тон транслирует ребенку: «Ты в безопасности, тебя принимают, тебе ничто не угрожает».

Как интонация меняет восприятие (Примеры)

- **✗ Раздраженный, обвиняющий тон:** «Опять ты разлил воду!

Сколько можно!»

👉 **Реакция ребенка:** Страх, обида, желание защищаться или спрятаться. Смысл правила («воду нужно вытирать») полностью теряется.

- **Спокойный, констатирующий тон:** «Ой, вода разлилась. Держи тряпку, давай вместе вытрем».

👉 **Реакция ребенка:** Понимание причинно-следственной связи и готовность исправить ошибку без чувства токсичной вины.

Как родителям контролировать свою интонацию

1. **Правило паузы:** Если вы чувствуете, что закипаете, сделайте медленный вдох и выдох перед тем, как заговорить.

2. **Спуститесь на уровень глаз:** Говорить свысока — это всегда позиция доминирования, которая делает тон более жестким. Присядьте на корточки, чтобы ваши глаза были на одном уровне.

3. **Уберите сарказм:** Маленькие дети не понимают взрослую иронию, они воспринимают всё буквально. Говорите прямо и открыто.
