

## 12 фраз, которые родителям лучше забыть

Ваша фраза:	Какой вывод может сделать ребёнок:	Как лучше сказать:
«Давай шевелись!», «Скорее!», «Заткнись!» и другие приказы.	«Я не важен. Их интересы важнее моих».	«У нас есть 15 минут. Давай договоримся, как нам сделать, чтобы успеть».
«Потише!», «Помедленнее!», «Осторожнее!»	«Не стоит доверять миру».	Целиком исключите фразы, ограничивающие самостоятельность ребёнка.
«Не реви!», «Не смейся так громко», «Не хнычь!»	«Нельзя показывать, когда мне обидно или смешно».	«Я понимаю, что ты чувствуешь (почему плачешь)».
«Упадёшь!», «Разобьёшься!», «Укусит!», «Сломаешь!» и другие угрозы-предупреждения.	«Мир опасен, лучше ничего не делать самому».	«Я тебе доверяю. Пробуй, действуй!»
«Не обращай внимания!», «Да ладно, подумаешь!»	«Я и мои проблемы не важны».	«Давай попробуем рассмотреть это с разных сторон, поищем другие варианты».
«Мальчики не плачут!»	«Мужчина не имеет права выражать свои чувства».	«Ты можешь свободно выражать свои чувства. Я понимаю тебя».
«Не делай! Я сама лучше сделаю».	«Мама не верит в меня, в то, что я смогу».	«Я тебе доверяю, я верю, что ты можешь».
«Что ты как маленький, надо быть серьёзнее!»	«Быть ребёнком плохо, лучше быть взрослым».	Исключите такие высказывания - это же на самом деле ребёнок.
«Сколько можно тебе повторять!», «Никогда не можешь сделать (запомнить и т. д.)».	«Я глупый, не могу ничего сделать сам, неудачник».	«Я доверяю тебе. Все мы ошибаемся. Благодаря ошибкам мы учимся».
«Неряха», «Бестолочь», «Горе моё!» , а также любые обобщения типа «Все кругом воры и негодяи».	«И я такой же, как все, - никчёмный, глупый».	Вообще исключите такие фразы, они могут сформировать ложное представление ребёнка о себе.
«Ты всегда...», «Ты никогда...», «Ты всю жизнь...», «Я так и знала!»	«Я безнадежен и ни на что не годен», «У меня никогда ничего не получится».	«Твоя жизнь в твоих руках». Разбирайте не личность, а конкретный поступок.
«Серёжа учится (прыгает, играет, ведёт себя и т. д.) лучше, чем ты» и прочие сравнения с другими детьми.	«Я плохой», «Лучше бы вместо меня был другой».	Я люблю тебя таким, какой ты есть.