

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ

Нельзя залезать в лужу.

- Не бегай, а то упадешь.

- Не трогай, а то испачкаешься.

- Ты никогда меня не слушаешь, вот почему у тебя не получается...

Если заглянуть на детскую площадку или в детсадовскую группу, мы услышим подобную речь, льющуюся беспрестанно на головки наших чад. «Не стучи, не ходи,.. ты, как глупый,.. ничего не понимаешь, сколько раз тебе повторять...»

И если задуматься, детство для многих - это страна запретов и ограничений. Мы обволакиваем и душим паутиной заботы своих детей.

«Разве я хочу навредить своему ребенку? Кто, как ни я, позаботится о нем? Он еще маленький, вот почему я стараюсь оградить его от трудностей».

Так ответит любая мама. И она права. Но прав и ребенок, который стремится познать мир на собственном опыте. А получает лишь запреты и деструктивные внушения.

Поэтому, может быть, стоит задуматься над тем, как и что мы говорим детям, и как они воспринимают наши слова.

Часто мы в свою речь вкладываем один смысл, а наш собеседник трактует слова по-своему.

«Опять ты все испортил! За что бы ты ни взялся, ты все ломаешь, рвешь и разбиваешь. У тебя никогда ничего не получается!»

И если вспомнить, какая тесная эмоциональная связь существует между матерью и ребенком, и каким авторитетом она для него является, то ее повседневные слова превращаются в гипнотизирующие фразы, формирующие сознание ребенка.

Поэтому все сказанное мамой воспринимается им, как непреложная истина. Мама, даже не осознавая, гипнотизирует своего ребенка. Либо вкладывает в него уверенность в своих силах, в том, что у него все получится и в жизни он будет победителем, либо развивает в нем качества слабовольного, неуверенного в себе человека.

И если мама изо дня в день с регулярностью рекламных пауз повторяет, что у него «никогда ничего не получается», то у него в самом деле никогда ничего и не получится.

Мама удивляется нерадивости своего малыша. А он просто честно выполняет мамин наказ.

Не забывайте, в какой ситуации произносятся фразы-заклинания. Малыш пребывает в сильном эмоциональном состоянии. Например, он хотел помыть посуду и разбил чашку. Он знает, что ломать и бить плохо. Он уже переживает по этому поводу. Срабатывает защитная реакция организма, ребенок «уходит в себя».

Создатель целого направления в гипнозе, великий врачеватель человеческих душ, Милтон Эриксон, состояние с ограниченным фокусом внимания, когда внимание направлено внутрь, (уход в себя), называл трансом.

Мама, начиная кричать, погружает ребенка в еще больший транс, после чего дает гипнотическое внушение: «Ничего доверить ему нельзя и ничего у него не получается. Умеет только одно - бить, да ломать». Она поступает, как гипнотизер.

Ребенок находится в стрессе, значит, уязвим и внушаем. Он слышит текст, смысл которого: «Он плохой, нерадивый и у него никогда ничего не получается». Программа в ребенка уже заложена.

Понадобится время, чтобы малыш осознал неправильность детских внушений и ощутил себя другим, уверенным и счастливым человеком.

Уже будучи взрослыми, мы зачастую и не осознаем, откуда в нас эта неуверенность, почему мы о себе думаем, что многого не достойны, что это «не про нас». Другие могут достичь различных высот, а мы нет. Это тянется из детства...

С этим все понятно. А что делать с теми высказываниями, которые вызваны нашим беспокойством? Мы стараемся оградить своего ребенка: «Не кричи, а то простудишься. Не гладь собаку, укусит. Не бери иголку, уколешься».

Дело в том (и об этом твердят психологи), что наше подсознание воспринимает только позитивные высказывания, частица «не» подсознанием опускается.

Транс - это не только то состояние, в которое погружают гипнотизеры, когда человек ничего не видит и не слышит. Легкий транс - обычное для человека состояние, в которое он погружается несколько раз в день. Когда вы сосредоточены на каком-нибудь деле, вы ничего не видите и не замечаете. Это может быть просмотр фильма, чтение книги, разглядывание капель на стекле. И подстроившись к дыханию, к позе человека можно ему внушить что угодно.

Малыш вознамерился пройти по тоненькому бревнышку через ручей. Он стоит перед ним, сосредоточившись, примеряясь к нему. Он уже находится в небольшом транс.

А мама видит сосредоточенного ребенка и скользкое бревно и испуганно кричит: «Не ходи! Упадешь!». Сознание малыша воспринимает, как команду «Ходи! Упадешь!»

И вот ребенок падает, а удовлетворенная мама констатирует: «А что я говорила!»

Поэтому давайте быть внимательными к тому, что говорим и когда говорим.

В жизни мы не можем обойтись без отрицательных высказываний. Что же делать? Нужно заменить их утвердительными. Вместо «Не ходи! Упадешь!», стоит сказать: «Будь осторожен». Вместо фразы «Не шуми», лучше сказать «Играй потише».

Тоже самое относится к запретам. Высказывание «Нельзя трогать рукой огонь!» слетает с нашего языка, прежде, чем мы успеем подумать, когда видим, как малыш тянет руку к огню. Да, это нормально. Но на это «нельзя» добавьте, что можно. «Нельзя трогать огонь рукой, а палочкой можно». «Нельзя сидеть на холодном камне, а на пенечке можно».

Для ребенка «нельзя», значит «никогда». Если папа говорит: «Нельзя трогать мои инструменты». Малыш эту фразу скорее воспримет так, что трогать это нельзя никогда. Он не может догадаться, что родители подразумевают, что когда ребенок подрастет, то ему можно будет трогать эти вещи и папа будет даже рад, если сын научится работать инструментами.

Остерегайтесь фраз-убеждений. Надо внимательно следить за своей лексикой. Нужно исключить слова: «никогда, всегда, вечно ты, как глупый, у тебя ничего не получается...».

Научитесь говорить со своим ребенком аккуратно, тщательно подбирая слова, пока это не войдет в привычку.

Представьте, что ваш ребенок - не ваш, вы, всего на всего, гувернантка, а рядом присутствует его мама. Насколько тщательно вы начнете подбирать слова, контролировать свои интонации! Вы будете не говорить, а выстраивать фразу, чтобы она звучала грамотно и была насыщена тем смыслом, которой вы стремились в него вложить.

Попробуем подвести итоги. От чего нам следует отказаться и как нужно реконструировать свою речь?

* Жесткие запреты: «нельзя, запрещено...» нужно смягчить фразами разрешения, что можно делать.

* Избавиться от обобщений: «никогда, вечно, особенно, постоянно...»

* Отделаться от запретов: «нельзя, запрещено, невозможно, не получится...»

* Убрать из своей речи деструктивные внушения: «Если пойдешь, то упадешь, если съешь – отравишься, если не выучишься – станешь дураком».

* Освободиться от выражений - отрицаний: «Не ходи, не бегай, не кричи, не трогай...»

* Постараться обойтись без вредных выборов: «Либо ты будешь ходить на подготовительные курсы для поступления в школу, либо вырастешь дураком. Если не будешь заниматься музыкой, то станешь никчемным, необразованным человеком».

* Никогда не манипулируйте с самооценкой ребенка. Избавьтесь от фраз: «Если ты не научишься, сам одеваться, то я буду думать, что ты еще маленький. Если ты не научишься читать и считать, останешься глупеньким. Хорошие детишки так никогда не поступают. Если ты любишь свою маму, ты не будешь доставлять ей неприятности».

Попробуйте один день прислушиваться к тому, что мы говорим и что слышим вокруг себя. Просто слушайте и запоминайте. Вы испугаетесь, насколько наша повседневная речь насыщена словесным мусором! Мы говорим, не вслушиваясь, что говорим, кому говорим и как говорим. Наша речь автопилотна. Мы живем в мире заготовленных фраз и мыслей. Например, как часто мы выбрасываем фразы – долженствования, как пулеметную очередь, на невинное высказывание своего малыша.

Ты должен слушать свою маму... свою воспитательницу...

Или обязательств:

-Ты обязан выполнять заведенный в садике порядок. Ты обязан раздеваться, когдаходишь в группу.

Фразы жесткой мотивации: «Чтобы быть здоровым, нужно пить рыбий жир, а на обед съедать тарелку супа».

Мусорные слова - «как всегда, на самом деле, так положено, короче говоря, значит, естественно...»

Дети страдают не только от неэкологических высказываний, которые мы бросаем направо и налево, но и от нашего крика.

Почему взрослые так часто кричат на детей и как дети воспринимают этот крик? Что нужно сделать, чтобы избежать пагубной привычки выражать свои эмоции через крик?

Эмоциональная невоздержанность вызвана воспитанием. Так, через крик воспитывали нас, так мы воспитываем своих детей.

Это часто вызвано нашей досадой, что нарушились наши планы, привычный распорядок дня или нашей усталостью и нездоровьем. Наши ожидания не оправдались, все пошло не так, как нам хотелось, и вот поднялась волна крика.

Крик часто можно услышать от гиперопекающих мам, которые жутко переживают за здоровье малыша.

Нереализовавшиеся в жизни родители, занятые нелюбимым делом, ограниченный круг интересов, поглощение бытом - все это источник негативных эмоций и как следствие, крик. На кого? На слабого, на ребенка.

Если вы хоть один день отслеживали свою и чужую речь, это уже шаг. Шаг, чтобы измениться и научиться осознанно относиться к тому, что мы говорим и делаем.

Автор статьи: Марина Саватеева
«Новости сайта Материнство»