



Если продолжить фразу Чацкого про «злые языки страшнее пистолетов», то хочется добавить: особенно если это язык принадлежит любимой маме. Хорошая мама, которая в первые годы жизни ребенка нужна для безусловной любви и принятия, вдруг может обернуться злой Бабой-Ягой, наговорить много «больных» слов, а иногда даже и отшлепать. Если психологическая травма приходится на первые три года жизни и травматический опыт не переработан личностью, впоследствии такой ребенок во

всем будет видеть полярности, черное и белое, в его картине мира не будет места для полутонов. Точно так же, как там не было места для интеграции «плохой» и «хорошей» мамы в одного человека.

Основные тренды современного материнства – его органичность и естественность, но мы наследуем опыт наших мам и бабушек, передавая своим детям наш родовой сценарий, в том числе и через слова и фразы, которые иногда произносим бездумно. Вместе с клиентами мы выбрали несколько фраз из нашего детства, которых лучше не произносить при ребенке.

Не плачь, не чувствуй, не проси Ты плохой мальчик/девочка. Я тебя не люблю.

Здесь две убойной силы фразы. Плохой – это в первую очередь оценка, и говоря ребенку о том, что он плохой, мы подрываем основы самоуважения и самооценки малыша. Поэтому, если мы хотим дать оценку, то лучше сказать о поступке, например, «ты поступил плохо». Вторая фраза не менее иезуитская. В переводе на детский язык, она звучит так: люблю тебя только тогда, когда ты – хороший/ая. Впоследствии такие дети начинают «заслуживать» любовь всеми силами, становясь людьми, зависимыми от любви и хорошего отношения.

На мой взгляд, более правильно звучала бы фраза: «Ты совершил плохой поступок, но я все равно люблю тебя».

Прекрати истерику. Успокойся.

Интересно, кто-нибудь когда-нибудь прекращал плакать, если ему это запрещали? Или моментально успокаивался? Более того, истерика – опять же общее слово, не несущее никакого смысла. Ребенок плачет, если ему больно, обидно, он горюет и т.д. То есть когда он живой и испытывает чувства. Если ребенку запретить чувствовать, то это априори будет означать, что мы воспитываем биоробота.

Правильный вариант: «Ты плачешь? Что произошло? Тебе больно?» и т.д.

Реветь иди в другую комнату.

«Хорошая» мама нужна еще и для того, чтобы выдерживать чувства ребенка. Если мы отсылаем его выражать свои чувства в другом месте, то формируем две травматичные для детской психики ситуации: во-первых, поведение ребенка непереносимо для мамы. А

во-вторых, мы учим его проживать негативные чувства в одиночестве, не прося у мамы поддержки и не получая такой важный телесный опыт в виде объятий и поглаживаний. **Психологически верный вариант этой фразы звучит так: «Иди ко мне, я тебя обниму и пожалую!».**

И даже не проси! Мама лучше знает.

А как ребенку выражать свои потребности и желания? Если малышу несколько раз скажут «отстань, я занята» или «не проси, все равно не куплю», через какое-то время он разучится просить что бы то ни было. Впоследствии у него будут трудности не только с выражением своей позиции и просьбами о помощи, но и с осознанием собственных потребностей. Ведь если мама всегда знает, чего хочет ребенок, ему самому нет необходимости напрягаться и чего-либо добиваться. Последствия – ребенок, которому ничего не интересно, сидящий круглыми сутками возле компьютера, без контакта с собственной душой и телом.

Правильный вариант: «Чего тебе хочется?».

Все папе расскажу.

Мама автоматически расписывается в своем бессилии. Она не настолько взрослая, чтобы уметь договориться с собственным ребенком. Эту фразу часто используют в качестве шантажа, таким образом делая из отца человека, ответственного в семье за социальные связи, страшилку. И тогда социальность и общение становятся небезопасными.

Психологически верная фраза: «Давай попробуем решить эту проблему вместе».

Поло-ролевые игры Мальчики не плачут.

Ужасная в своей повседневности фраза. Ее можно услышать в детских поликлиниках во время сдачи анализов, на улице, когда ребенок растягивается на асфальте, в магазине, если не купили игрушку. Слезы – это эмоциональная реакция на физическую или психологическую боль, и если их сдерживать, то впоследствии у взрослых мужчин будут проблемы с повышенным давлением или ранний инфаркт. Настоящая маскулинность – в осознании своей слабости и пределов собственных возможностей, а не в сдерживании чувств и безэмоциональности.

Психологически верная фраза: «Мужчины имеют право давать волю своим чувствам».

Настоящие девочки так себя не ведут.

Они милые, скромные, тихие и послушные. Опять же хочется спросить, что значит словосочетание «настоящая девочка»? Удобная для родителей? Настолько забитая, что вырастая, обязательно выберет себе в мужа тирана, который если не тронет ее пальцем, то будет психологически давить на ее мягкость.

Психологически верная фраза: «Ты моя любимая девочка».

В заключение хотелось бы порекомендовать несколько любимых книг по психологии развития, которые, уверена, могут стать прекрасным проводником для мам и пап в мир счастливого детства. Во-первых, «Общаться с ребенком. Как?» нашего отечественного психолога Юлии Борисовны Гиппенрейтер, во-вторых, «На стороне ребенка» французского детского психоаналитика Франсуазы Дольто и, в-третьих, «Разговор с родителями» британца Дональда Винникотта.