

Запретные фразы: как они могут ранить ребенка

Родители могут не осознавать, какую сокрушительную силу несут в себе те или иные фразы, и продолжают произносить их снова и снова, не оставляя ребенку шанса вырасти счастливой и полноценной личностью. Психолог-консультант, психотерапевт Института системного консультирования и тренинга Анастасия Кислицина [собрала и сгруппировала](#) самые распространенные фразы, которые наносят вред детям, и рассказала, к каким проблемам уже во взрослом возрасте они могут привести.

Брошенное в сердцах слово может нанести вред даже не слишком чувствительному ребенку, а систематическое употребление разрушительных фраз способно надорвать все аспекты его самооценки — принятие себя, самоуважение и самооценку.

Сравнение с другими

«Посмотри на свою сестру Аню, она отличница, а ты балбес!»

«Вот дочка Сергея худая, тебе надо за собой следить, чтобы похудеть!»

«Маша (Лиля, Ксюша) учатся хорошо, а ты ленивая, пассивная, ничего не делаешь!»

«Все нормальные, а ты истеричка».

Сравнения приводят к низкой [самооценке](#) в разных аспектах и к постоянной оглядке на других, неумению доверять себе и следовать своим собственным импульсам.

Игнорирование мнения и запрет высказываться

«А мелочь не спрашивали!»

«Да что ты вообще знаешь, я (мать) старше тебя в два (три) раза!»

«Ты еще маленькая — многого не понимаешь!»

«Помолчи, за умную сойдешь!»

«Так со взрослыми разговаривать нельзя!»

«Сначала своих детей вырасти, а потом поговорим!»

Структура мнения, согласно бодинамике (датской школе телесно-ориентированной психотерапии. — *Прим. ред.*), формируется в возрасте от 5 до 9 лет. У ребенка развивается способность формулировать и выражать собственное мнение, включая нормы, ценности и правила. Каждый имеет право высказываться.

При нарушениях этой структуры взрослый человек не может сформировать собственного мнения и/или легко отступает от него. Либо, напротив, активно ищет конфронтацию с мнениями других людей и придерживается своего мнения вне зависимости от логики и очевидных аргументов против. Он испытывает трудности в принятии другой позиции и не соглашается с самой возможностью существования другой точки зрения.

Нарушение процесса деятельности, запрет пробовать и интересоваться

«Не умеешь — не берись!»

«У тебя что, руки-крюки?»

«Дай, я сама, ты до утра это будешь делать!»

«Почему?» — «По кочану!»

«Вырастешь — узнаешь!»



Такая категория фраз приводит к проблемам с самоуважением. Впоследствии человек даже не хочет браться за то, что ему действительно нравится и что ему интересно, из-за страха потерпеть неудачу. Либо срабатывают компенсаторные механизмы, и человек привыкает повышать самоуважение за чужой счет, постоянно критикуя других, находя огрехи в чужой работе.

Требования объясняться и игнорирование этих объяснений

«Ну и?»

«А если все из окна прыгать будут, то ты тоже?»

«Ну давай, очень внимательно тебя слушаю».

Это прививает толерантность к токсичному взаимодействию и страх перед властными фигурами и авторитетами. Ребенок, привыкший к подобным унижающим его разговорам, будет испытывать дискомфорт при общении с вышестоящими лицами, ощущая себя плохим специалистом и профессионалом. В таких ситуациях взрослый человек всегда будет ощущать себя тем самым ребенком, которого вызвали «на ковер».

Принуждение к действию без необходимых пояснений

«Делай, что должно!»

«Делай, кому сказала!»

«Считаю до трех!»

Такая форма общения приводит к снижению инициативности. Человеку дискомфортно проявлять инициативу, ему спокойнее действовать по готовому шаблону. Как правило, взрослые, которые часто с этим сталкивались в детстве, уверены, что инициатива наказуема.

Оскорбление личности из-за внешних особенностей

«Ты не человек, ты полчеловека!»

«С такими ногами только юбку носить».

«Тебя, если украдут, обязательно вернут, еще и денег заплатят!»

«Светлая, бледная, ну ничего, вырастешь — краситься будешь».

«Все равно эти грамоты (диплом) под сковородку поставишь».

Вербальные удары по внешнему виду и личностным особенностям приводят к проблемам с самопринятием. В профессии у человека может быть все в порядке, но любить себя таким, какой есть, у него не получается.

Взрослый, который часто сталкивался с этим в детстве, пытается изменить себя, сделать себя (как ему кажется) лучше — сидеть на диетах, изнурять себя физическими упражнениями через силу, прибегать к пластической хирургии, использовать маски и фильтры в соцсетях. Он будет стремиться получать красные дипломы и множество наград, но в глубине души все равно будет оставаться недовольным собой, невзирая ни на какие достижения.

Запрет на проявление эмоций

«Что ты плачешь, как рёва?!»

«Рёва-корова, посмотри в зеркало, уже опухла вся!»

«Что за истерики опять?!»

«Поговорим, когда успокоишься!»

Когда ребенку запрещают проявлять эмоции, во взрослом возрасте это приводит к разобщению чувств и социального «лица». Человек транслирует обществу, что у него все хорошо, но внутри у него могут быть совсем другие чувства и эмоции, которые он не может показать — иногда даже самому себе.

Давление на чувство вины

«Ты старшая, ты должна быть мудрее. В конфликте всегда виновата ты, потому что вовремя его не закончила».

«Конечно, маму каждый может обидеть».

«Я в тебя столько вложила, а ты...»

Взрослые, которые сталкивались с таким воспитательным приемом в детстве, часто чувствуют себя виноватыми без видимой на то причины. Парадокс в том, что иногда они чувствуют себя виноватыми даже от того, что не испытывают вины за что-то.



Ограничение подвижности, сдерживание естественной природы ребенка

«Ни писка, ни визга!»

«Ходи на цыпочках, как будто летаешь!»

«Можешь посидеть, но только чтобы я тебя не слышала».

Такие ограничения дают будущему взрослому послание: «Не высовывайся, тебя должно быть мало». Можно с большой вероятностью говорить о проблемах с проявлением себя, умением быть ярким, заметным. Может проявиться и обратный эффект: компенсаторная яркость, желание выделиться и обратить на себя внимание во что бы то ни стало.

Кормление через «не хочу»

«Пока не доешь, из-за стола не выйдешь».

«Самую силу на тарелке оставила!»

«Что ты там в еде ковыряешь? Никто там тебя не съест!»

«Не будешь есть мясо (молоко, творог) — не вырастешь».

«Ты думаешь, мать тебя отравить хочет!?!»

Все, что связано с базовой физиологией, оставляет очень глубокий отпечаток. Еда — это важная часть жизни, которая влияет на общее состояние спокойствия и удовлетворенности. Ребенок, которого ругали за еду, скорее всего, и в других сферах жизнедеятельности мог ожидать наказаний и испытывать тревогу.

А если в анамнезе было физическое насилие, тревога без видимой причины будет верным спутником жизни.

Источник:

«Растимдетей.РФ»