

5 токсичных фраз, которые испортят жизнь вашему ребёнку



Некоторые родители время от времени в адрес своих детей бросают сгоряча ругательства и упреки. Чем вредны для детей оценочные негативные высказывания, объясняет эксперт «О!», психотерапевт, писатель, мама 11 детей Екатерина Бурмистрова.

Екатерина Бурмистрова, психотерапевт, писатель.

Обычно если родители говорят такие слова, значит, они потеряли над собой контроль. Возможно, родители устали, им нужна пауза, они должны разобраться в том, что их гнетёт по жизни. Поэтому нужно понимать, что отец или мать, которые говорят своему ребёнку: «Ты — ошибка моей жизни», немножко не в себе. Это не то, что он глобально думает или собирался

говорить в начале разговора. Обычно эти слова сказаны с очень высокой энергией. Красивые и одобрительные высказывания — «Ты — моё золотце!», «Какой у тебя хороший проект!» — подаются на низком уровне энергии. А фраза, например, «Я же должна была пойти на аборт» произносится на таком уровне энергии, что это запечатлевается гораздо глубже и очень сложно вычищается из памяти. Поэтому, если стало заметно, что родителя понесло, нужно просто перестать его слушать. Если ребёнок маленький, он не сможет остановить этот поток слов и будет очень сильно им травмирован.

Ко мне обращаются идеальные родители, которые очень переживают из-за потери контроля над своими эмоциями. В этом случае я предлагаю придерживаться простого правила: если вы наговорили своему ребёнку того, что совсем не собирались говорить, то найдите нейтральное время и обстановку, чтобы сказать ему, что вы на самом деле так плохо о нём не думаете. Извинитесь, объясните причину своего поведения и постарайтесь больше этого не допускать. У меня был курс про границы в отношениях с детьми, и там звучала такая фраза: «Со мной так нельзя», обычно она помогает тормозить этот бесконтрольный поток слов.

Типы отрицательных высказываний

Среди высказываний и слов, которые травмируют детей, можно выделить следующие:

«Ты — ошибка моей жизни»

Высказывания про нежеланность ребёнка — это травма номер один.

Например, «Ты — ошибка моей жизни», «Я шла на аборт, а потом передумала», «Все не хотели, чтобы ты родился». Эта информация не должна быть ребёнку транслирована, желательно никогда.

«Ты такой же, как твой отец»

Неотделимые клише в ругательствах родителей — это сравнение ребёнка с нелюбимым родственником. Например, с тяжёлым характером свекрови или с поведением отца, если был развод. К примеру, «Ты такой же, как твой отец», «Характером вся в свекровь».

«Посмотри на Петю, он всегда делает уроки вовремя!»

Все сравнения с более удачливыми детьми, будь то брат или одноклассница, сильно бьют по психике ребёнка, но всё равно эти фразы говорят родители. Примерами могут быть: «У тебя тройки по русскому, а Маша в твоём возрасте на олимпиадах побеждала», «Посмотри на Петю, он всегда делает уроки вовремя!»

«Ты — лентяй, и это не лечится»

Здесь родители выбирают черту характера ребёнка и делают её определяющей в его жизни. Например, «Ты — лентяй, и это не лечится», «Ну, с твоим характером ты замуж никогда не выйдешь».

«Ты занимаешься какой-то ерундой»

Начиная с качеств, родители могут плавно перейти на осуждение конкретного выбора ребёнка. Это может быть какое-то хобби или друзья, или книги, фильмы. Когда ребёнок становится взрослым, родители начинают отрицать выбор его профессии, выбор супруга. Это может наталкивать на более болезненные и травмирующие фразы о том, что жизнь ребёнка будет несчастная.

Путь к «токсичности» отношений

Такие слова могут быть маркерами проявления токсичности отношений. Термин «токсичность» сейчас очень активно популяризуется, поэтому люди его понимают несколько упрощенно. И любые отношения, в которых есть напряжение или какие-то трудности, люди причисляют к «токсичным».

Токсичность означает опасность, которая направлена в одну сторону. И эта опасность не краткосрочная, а долгосрочно развивающаяся во времени. Особенно активно это наблюдается в отношениях детей и не самых простых и милых родителей.



Отношения токсичны, когда человек после каждой коммуникации в этих отношениях чувствует себя хуже, чем обычно. Примером может служить мама Моники из сериала «Друзья». Это когда родитель, сам того не понимая, при любой обычной коммуникации наносит вред. Этот термин очень прост для описания первых уровней, когда только вы понимаете, что что-то не так. А если он используется как доминирующий, то человек оказывается в некотором тупике с точки зрения психотерапии.

Самое сложное в том, что «токсичность» нельзя убрать совсем, её можно только уменьшить. Дети долго этого не понимают, обычно они осознают свои отношения с родителями, когда уже выросли. И будучи взрослыми определяют своих родителей как «токсичных» и дистанцируются от них.

Психотерапия всегда полезна тому, кто понимает, что он — жертва, мишень в этих отношениях. Кроме психотерапии поможет глубокая искренняя беседа с друзьями, братьями, сёстрами, для верующих людей такими людьми могут быть священники. Когда вы расскажете эту историю, сформулируете её словами, то начнёте смотреть на неё со стороны, и она перестанет так сильно болеть.

Φoto: *plantic, BlueSkyImage, Yuganov Konstantin / Shutterstock.com*