**СЛОВА, ЯКІ ДОПОМОГАЮТЬ, А НЕ ЗАВДАЮТЬ БОЛЮ**

**ПОРАДИ БАТЬКАМ ЩОДО СПІЛКУВАННЯ З ДІТЬМИ. ЧОМУ ПОХВАЛА Є ВАЖЛИВОЮ, А ЧОМУ КРИТИКА МОЖЕ ВИКЛИКАТИ ПРОБЛЕМИ**

Наразі ми багато чуємо при випадки жорстокого поводження з дітьми або насильства. Проте насильство, яке залишає синці, не є єдиним, що завдає болю, - інколи слова, які вживають батьки, також можуть зробити зле своїм дітям.

Діти мають тенденцію вірити тому, що говорять їм їхні батьки. Якщо вони, підростаючи, чують багато критики, сарказму та злих слів, як наприклад: «Ти – тупий», «Ти ніколи нічого не робиш правильно», «Ти завжди заважаєш (плутаєшся під ногами)» або «Навіщо я тебе народила», то діти починають думати, що вони є нікчемними.

На самооцінку дітей впливає те, що вони чують про себе від інших людей. Якщо вони чують щось гарне про себе від людей, то це допомагає їм відчути свою користь та вартість у процесі взросління. Однак якщо вони весь час чують щось погане про себе від людей, то вони починають думати, що вони ні до чого не здатні та нікчемні.

Багато людей не усвідомлюють, що діти, які в душі відчувають, що вони нічого не варті, можуть створювати багато проблем. Цілком імовірно, що вони погано вчитимуться в школі, погано поводитимуться, будуть деструктивними й нестримними або погано ставитимуться до інших дітей. Деяким дітям може бракувати впевненості в собі або вони будуть замкнутими й неспокійними. Цілком імовірно, що вони порушуватимуть закон, матимуть проблеми через зловживання алкоголем чи наркотиками або матимуть труднощі з працевлаштуванням.

**Давайте допоможемо дітям, щоб вони подобалися самим собі в процесі зростання:**

* Спробуйте вжити такі слова заохочення: «Ти в мене такий помічник» або «Я пишаюся тобою за те, що ти це зробив». (Навіть така проста річ, як шнурування черевиків, може бути досягненням для маленької дитини). А що, якщо інколи здається, що в дитини ніщо не виходить добре? Спробуйте вигадати інший спосіб, щоб похвалити дитину, як наприклад : «Цей колір пасує тобі» або «У тебе така гарна зачіска сьогодні».
* Уникайте критики та вживання образливих слів, коли ви не в гуморі або сердиті. Це не завжди легко зробити, однак це допомагає знайти можливість заспокоїтися, коли діти розгнівають вас. Як наприклад, спробуйте зробити декілька глибоких вдихів та обміркувати ретельно, що ви збираєтеся сказати, або піти в іншу кімнату, щоб заспокоїтися перед тим, як щось сказати.
* Не піддавайте лише критиці своїх дітей, коли вони поводяться непристойно. Натомість поясніть, чому цей вчинок є поганим, і як їм слід поводитися належним чином наступного разу. Нагадуйте дітям, що всі помиляються і що ми можемо вчитися на помилках.
* Не забувайте регулярно говорити дітям, що ви їх любите, що вони є особливими та бажаними.
* Діліть з дітьми їхні розчарування – проводьте з ними бесіди, якщо щось не виходить добре. Заохочуйте їх ділитися своїми почуттями з кимось, кому вони довіряють, і пам’ятайте, що слід також ділитися своїми почуттями з ними.

**Щоб звільнити дитину від виконання окресленої («приписаної» їй) ролі (наприклад: брехуна, нехлюя, хулігана, невдахи, розтяпи, що все псує, ласуна, королеви, зразкового учня…)**

1. Використовуйте нагоду, щоб показати дитині, що вона не є тим, ким її вважають.
2. Створюйте ситуації, в яких дитина подивиться на себе інакше.
3. Дозвольте дитині «підслухати», коли ви говорите про неї позитивно.
4. Продемонструйте поведінку гідну наслідування.
5. Будьте скарбницею знань (пам'яті про дитячі успіхи!!!) в особливих, складних моментах.
6. Коли дитина чинить згідно зі старими навичками, висловіть свої почуття або очікування.