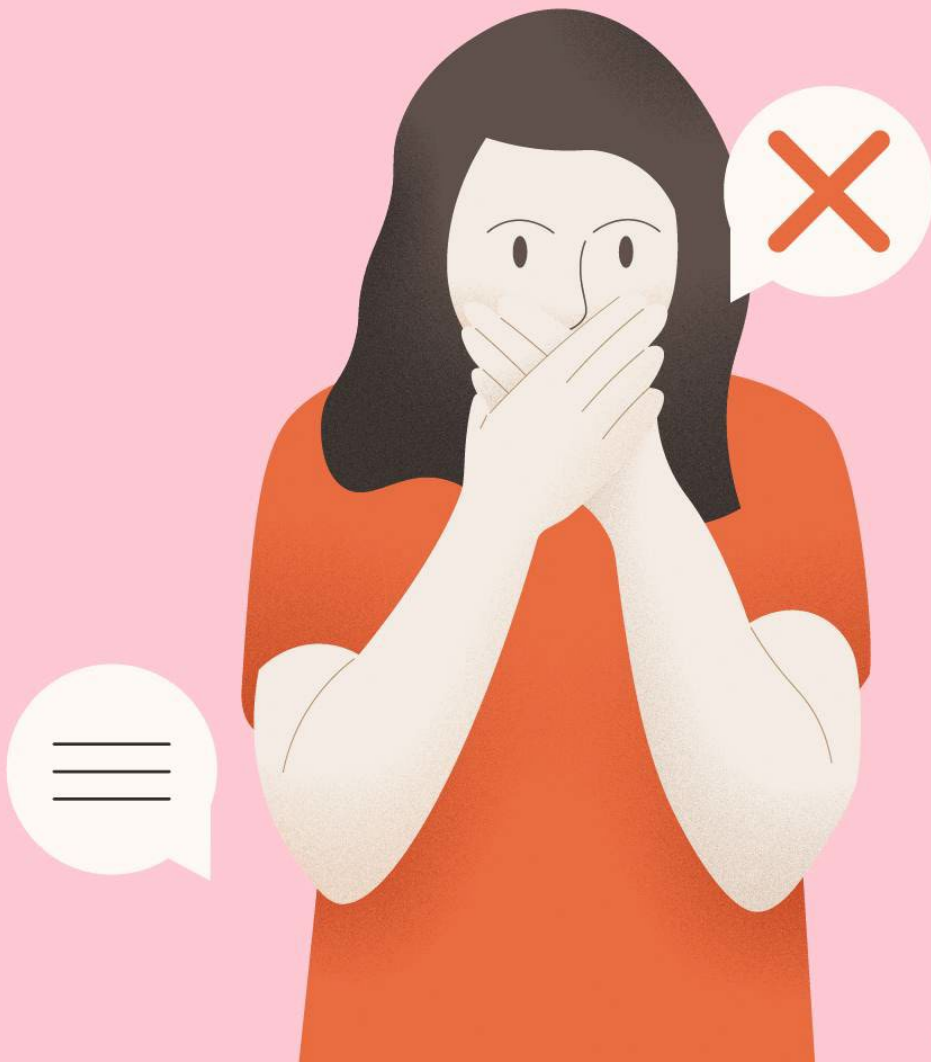


5 фраз,

которые не стоит говорить подростку



Слова, которые ранят: не говорите эти фразы подросткам

Переходный возраст — время хрупкое и сложное. Слова, брошенные сгоряча, могут больно ранить и надолго испортить отношения.

Рассказываем, о каких фразах стоит забыть и что сказать вместо них. Так вы сможете не просто избежать ссор, а построить мост понимания, который сохранит доверие и связь на долгие годы.

✗ Не надо так:

«Ты ничего не понимаешь! Ещё жизни не видел!»

Эта фраза обесценивает любой опыт и чувства подростка, мгновенно возводит стену между вами.

✓ Лучше так:

«Мне интересно твоё мнение. Давай обсудим, почему ты так думаешь».

Это покажет, что вы уважаете его точку зрения и готовы к диалогу на равных.

✗ Не надо так:

«Вот я в твои годы...»

Сравнение не мотивирует, а вызывает чувство вины, протест и уверенность, что вы его не принимаете.

✓ Лучше так:

«Я вижу, тебе сейчас непросто. Чем я могу помочь?»

Вы становитесь союзником, а не судьёй. Это куда продуктивнее.

✗ Не надо так:

«Не умничай!» Или: «Пока ты живёшь в моем доме...»

Это прямое подавление личности. Учи не отстаивать границы, а подчиняться

✓ Лучше так:

«Я слышу твои аргументы. Давай я объясню свою позицию, и мы найдём компромисс».

Вы признаете его право на мнение и показываете, что конфликт можно решить уважительно.

✗ Не надо так:

«У всех дети как дети, а ты у меня...»

Это разрушительная фраза, которая бьёт по самооценке и формирует у ребёнка ощущение, что он «неправильный» и его не любят

✓ Лучше так:

«Ты уникален, и я люблю тебя таким, какой ты есть. А со слабыми сторонами всегда можно решить вопрос».

Вы отделяете личность ребёнка от его поступков и даёте безусловную поддержку.

✗ Не надо так:

«Не переживай из-за ерунды!»

Для вас это мелочь, для него — весь мир. Обесценивание переживаний заставляет подростка замыкаться.

✓ Лучше так:

«Похоже, это действительно важно для тебя. Расскажи, что случилось».

Вы признаете значимость его чувств и открываете дверь для доверительного разговора.

