

# 13 frāzes, kuras nekad nevajadzētu teikt savam bērnam

Calis.lv 3. oktobris 2018



Foto: Shutterstock

**Vārdiem ir liels spēks. Bieži vien dusmu uzliesmojumā varam pateikt ko tādu, ko bērns nekad neaizmirsīs. Šī iemesla dēļ vecākiem arī dusmu un vilšanās brīžos ir jāspēj saglabāt miers un jācenšas turēt "mēli aiz zobiem", lai nepateiktu kādu no šīm 13 frāzēm, kuru bērns atcerēsies vēl ilgi.**

Bērnā augot, viņš kļūst aizvien jūtīgāks, un visu sev apkārt notiekošo uztver daudz personīgāk. Bieži vien dusmu iespaidā mēs pasakām bērnam ko aizvainojošu, nemaz neapzinoties, ka viens teikums var atstāt negatīvu iespaidu uz viņa pašvērtējumu visas dzīves garumā. Iespējams, bērnu šī mammas vai tēta pateiktā frāze "vajās" tikai pāris dienas vai mēnešus, bet, iespējams, viņš to atcerēsies visu savu dzīvi.

Tas, kā mēs runājam ar saviem bērniem, iespaido viņu pasaules uztveri un veido attiecības ar citiem. Šī iemesla dēļ vecākiem jāpievērš liela uzmanība ne tikai tam, ko viņi saka savām atvasēm, bet arī tam, kā viņi to pasaka.

Iedvesmojoties no portāla "Parent24", iepazīstinām jūs ar 13 frāzēm, kuras vecākiem nekad nevajadzētu teikt saviem bērniem.

## "Es visu daru tavā vietā"

Lai cik ļoti dažreiz šķistu, ka tā ir patiesība, un vecāki ļoti daudz lietas dara bērnu vietā, viņiem to nevajadzētu savām atvasēm visu laiku atgādināt. Ja nemitīgi skandināsi frāzi: "Es visu daru tavā vietā!", tava atvase var sākt justies kā slogs.

Nereti vecāki šo frāzi izmanto, lai disciplinētu bērnu un parādītu, cik liela nozīme ir patstāvībai. Kaut vecākiem nevajadzētu visu darīt bērnu vietā, ir citi veidi, kā ļaut mazajam kļūt patstāvīgākam un darīt lietas pašam. Piemēram, vecāki var izmantot Montessori metodi. Ne velti tās devīze ir: "Palīdzi man izdarīt to pašam". Kādi ir 10 veidi, kā iemācīt bērnam pastāvību, balstoties uz šo metodi, lasi šajā rakstā.

## "Bija jau labi, bet tu vari labāk"

Pirmkārt, vajadzētu izvairīties no teikumu savienojuma, kuru sākumā ir kompliments, bet beigās kritika. Šādi izteikti komplimenti maina teikuma jēgu un mulsina bērnu. Frāzes: "Bija jau labi, bet tu vari labāk" vietā uzmundrini bērnu un saki ko tādu: "Tu visu izdarīji labi. Es ar tevi ļoti lepojos. Ticu, ka ar laiku tev sanāks aizvien labāk un labāk!".

Tavs atbalsts un uzslava pat par mazākajiem sasniegumiem bērnu mudinās izvirzīt mērķus un tiekties uz panākumiem. Te lasi, ko tu vēl vari darīt, lai motivētu bērnam sasniegt virsotnes un kļūt aizvien labākam.

Tāpat tas ir lielisks veids, kā palielināt bērna pašpārliecību. Ar vēl citiem ieteikumiem, ko tur vari darīt, lai bērns ticētu saviem spēkiem, vari iepazīties šajā rakstā.

## "Beidz raudāt!"

Ja kāds bērnam aizliedz raudāt, tas viņam liek domāt, ka izrādīt savas emocijas ir slikti. Šī ir frāze, ko zēniem nākas dzirdēt biežāk nekā meitenēm. Tādas frāzes kā: "Raud tikai meitenes" vai "Beidz raudāt, tu taču esi puika!" nereti var dzirdēt sakām aizkaitinātus vecākus vai vecvecākus. Taču arī puikam ir jāļauj izpaust savas emocijas, neatkarīgi no tā, kādā veidā viņš to dara. Kāpēc puikām jāļauj raudāt, un kādu iespaidu uz viņu var atstāt iepriekš minētās frāzes, vari lasīt šeit.

Lai cik kaitinoša vecākiem varētu šķist bērna raudāšana, ir jāatceras, ka tas ir viens no viediem, kā bērns izrāda emocijas, sevišķi savas dzīves pirmajos mēnešus, kad viņš vēl neprot runāt. Ir grūti un gandrīz neiespējami bērnu atturēt darīt ko tādu, kas ir viņa dabiskā vajadzība. Tas būtu līdzīgi kā aizliegt bērnam smaidīt, būt pārsteigtam vai izpaust cita veida emocijas.

Tā vietā, lai liktu bērnam pārstāt raudāt, noskaidro, kas ir noticis, un kāpēc viņš šobrīd jūtas bēdīgs, neapmierināts vai, iespējams, pat dusmīgs. Tas palīdzēs bērnam ne tikai brīvi izpaust savas emocijas, bet arī raisīt uzticību vecākiem.



Foto: Shutterstock

## "Neēd to, jo citādāk kļūsi resna"

No šīs frāzes sevišķi vajadzētu uzmanīties, ja audzini meitu. Meitenes biežāk nekā puīši uztraucas par savu ārējo izskatu, un vecāki, kas aizliedz viņai ēst konkrētus produktus, uzsverot, ka viņa ir resna, grauž meitenes pašpārliecību. Viņas var sākt sevi salīdzināt ar citiem vienaudžiem un vērtēt sevi, balstoties uz savu izskatu.

Kaut sabalansēts un veselīgs uzturs ir svarīgs bērna attīstībai un dzīves kvalitātes uzlabošanai, nevajadzētu aizliegt savai atvasei patērēt konkrētus produktus, sakot, ka tie viņu padarīs resnu. Labāk produkta nepareizu izvēli pamatot ar to, ka tas var negatīvi ietekmēt bērna veselību.

## **"Nav jau tik traki" un "Neuzvedies kā tāds mazulis"**

Šī ir viena no sliktākajām lietām, ko tu vari pateikt savam bērnam, kad viņš jūtas nomākts. Ar šo frāžu palīdzību tu apspied viņa jūtas un liec viņam "ieslēgties" sevī. Vecākiem bērns ir jāiedrošina izpaust savas jūtas, nevis tās nospiest vai paturēt pie sevis.

Tā vietā, lai nosodītu bērnu par veidu, kādā viņš izpauž savas emocijas, noskaidro, kāpēc viņš tā jūtas un kas ir atgadījies. Sarunas, kas balstītas uz šiem jautājumiem, palīdzēs tev izprast savu bērnu, bet tavai atvasei apzināties, ka vajadzības gadījumā viņš vienmēr var vērsties pie vecākiem.

## **"Vai tiešām man tev tas jāsaka 100 reižu?"**

Šī ir klasiska frāze, kuru bieži vien izmanto vecāki, kad bērns pēc vairākiem aizrādījumiem ignorē viņu teikto. Taču tas nebūt nebūs veids, kā likt bērnam izdarīt to, ko tu vēlies, lai viņš izdara. Tā vietā, lai izmantotu frāzi: "Vai tiešām man tev tas jāsaka 100 reižu?", mierīgā veidā atgādināni bērnam, ka tu to viņam jau vienreiz lūdzi izdarīt, sakot ko tādu kā: "Es tev jau iepriekš to teicu, bet vai tu, lūdzu, varētu ...". Šāds lūgums tavai atvasei liks noprast, ka ir jāpiekāpjas un jāpaklausa. Te vari lasīt vēl citus ieteikumus, kā likt bērnam tevi klausīt.

## **"Tas ir domāts tikai meitenēm/zēniem"**

Dzimuma līdztiesība jau ilgu gadu ir bijusi ļoti aktuāla tēma, par kuru cīnās ne tikai daudz sievietes, bet arī vīrieši visā pasaulē. Turpretim šī frāze tavam mazajam bērnam parāda, ka pasaulē lietas tiek iedalītas pēc dzimuma, kur, lūk, šīs ir meiteņu mantas, bet tās puīšu!

Iespējams, kādu dienu tur redzēsi, ka tavs dēls spēlējas ar lellēm. Psihologe Alīna Delisa uzsver, ka šāda rotaļlietu izvēle uzreiz nenozīmē, ka puikam ir problēmas apzināties savu dzimumu. Vairāk par to lasi šajā rakstā.



Foto: Shutterstock

## **"Lielas meitenes/puīši tā nedara"**

Arī šī visnotaļ ir viena no vecāku un vecvecāku iecienītākajām frāzēm. Neatkarīgi no tā, ko tava atvase ir izdarījusi, kas tev šķiet neatbilstoši viņa vecumam, atceries, ka katrs bērns gan emocionāli, gan fiziski attīstās savā tempā. Šī iemesla dēļ nevajadzētu viņu ielikt kādā konkrētā rāmī, ierobežojot viņa darbību, pamatojoties uz bērna vecumu.

Šīs frāzes vietā vari teikt ko tādu kā: "Es nedomāju, ka tā ir laba ideja, jo ...". Atceries savai atvasei arī vienmēr paskaidrot, kāpēc tu tā uzskati. Bērnam ir svarīgi saņemt pamatojumu, un atbilde: "Tāpēc, ka es tā teicu" būs nevietā.

## "Es esmu tevī vīlies"

Vilšanās sajūta ir pavisam dabiska un nereti nomāc jebkuru cilvēku, neatkarīgi no viņa lomas sabiedrībā un ģimenē. Neskatoties uz to, jāatzīst, ka šim vārdu salikumam piemīt negatīva nokrāsa, kas var "iespieties" bērna prātā uz ilgu laiku. Daudzi cilvēki uzaug ar domu, ka viņi savai ģimenei ir likuši vilties. Tas nereti var novest līdz depresijai vai pat pašnāvības mēģinājumam.

Ja vīlies parādīt, ka neesi apmierināts ar bērna rīcību un jūties vīlies, labāk saki ko tādu: "Es neesmu apmierināts ar tavu rīcību. Nākamreiz, lūdzu, tā vairs nedari". Taču, kā jau iepriekš tika minēts, neaizmirsti bērnam paskaidrot, kāpēc viņa rīcība tev šķiet nepieņemama.

## "Tu esi tieši tāds pats kā tava māte/tēvs!"

Šo frāzi biežāk izmanto tie vecāki, kuri ir šķīrušies. Tā ir viena no metodēm, kādā veidā māte vai tēvs uz bērnu izgrūž savas dusmas par to, ko viņiem nodarīja bijušais laulātais draugs. Tavam bērnam nav jāuzņemas atbildība par savas mammas vai tēta kļūdām. Daudzi vecāki to dara neapzināti, taču viņiem jāzina, ka šim teikumam ir negatīva nokrāsa. Frāze: "Tu esi tieši tāds pats kā tava māte/tēvs" parāda ne tikai to, ka bērnam kaut kas nav kārtībā, bet arī to, ka viens no viņa vecākiem ir sliktāks par otru.

Tā vietā, lai bērnu pielīdzinātu viņa tēvam vai mātei, izstāsti savai atvasei, ka neesi apmierināts ar viņa rīcību un skaidri pamato, kāpēc tā jūties.



Foto: Shutterstock

## "Tu esi pārāk jauns, lai par to domātu"

Vecāki ir bērna primārais informācijas avots, vismaz viņa dzīves pirmajos gados. Visi mazuļi sasniedz "kāpēcīša" vecumu, kura laikā neskaitāmas reizes dienā mammai un

tētīm ir jāatbild uz visneiedomājāmākajiem bērna jautājumiem. Taču pat tad, kad pareizās atbildes nav zināmas un atbildēšana uz ziņkārīgajiem jautājumiem kļūst par slogu, vecākiem vajadzētu atrast veidu, kā sniegt saprātīgu un bērna vecumam atbilstošu atbildi, citādi bērns šīs atbildes meklēs citur.

Kā atbildēt uz bērna jautājumiem, kas ievēduši tevi strupceļā, lasi šajā rakstā. Bet to, kā atbildēt uz elementāro jautājumu: "Kā rodas bērni?", lasi šeit.

## **"Es gribētu, lai tu vairāk līdzinātos ..."**

Viena no svarīgākajām lietām, kuru vecākiem vajadzētu atcerēties, ir – nekad nesalīdzini savu bērnu ar citiem. Vienalga, vai tas būtu aktīvs draugs vai panākumiem bagāts radnieks. Tas var krietni "iedragāt" tava bērna pašapziņu. Tā vietā atrodi citas frāzes un metodes, kas palīdzēs tev panākt, lai viņš dara to, ko tu vēlies.

## **"Es teicu, ka tā būs"**

Tā ir viena no pēdējām lietām, ko kāds grib dzirdēt brīdī, kad plānotais ir izvērties par īstu katastrofu. Jā, iespējams, tev šajā situācijā bija taisnība, un tu savu atvasi brīdināji, ka tā varētu notikt, taču to nekādā gadījumā nevajadzētu viņam atgādināt, pierādot, ka tu esi gudrāks. Tā vietā liec bērnam saprast, ka par spīti neveiksmei, tu esi blakus, lai viņu atbalstītu un mīlētu. Tas bērnu iedrošinās arī līdzīgās situācijās mierinājumu meklēt pie vecākiem, nevis citur.