Как поддерживать ребёнка вместо давления

Готовые фразы для родителей, которые помогают в реальных ситуациях (8–12 лет)

🔎 Быстрый выбор: что происходит сейчас?

— Ребёнок не хочет делать уроки → стр. 2
— Делает ошибки и расстраивается → стр. 3
— Плохая оценка → стр. 4
— Злится, срывается → стр. 5
— Говорит «у меня не получится» → стр. 6
— Вы сами на грани → стр. 7

🌿 Небольшое вступление

Мы «давим» на ребёнка не потому, что хотим навредить, а потому что переживаем, торопимся, устаём.
Но дети не воспринимают такие моменты как проявление родительской заботы, они чаще всего начинают считать, что с ними что-то «не так».
Этот материал поможет родителям оставаться рядом, даже когда сложно.

Что делать, если ребёнок не хочет делать уроки

Когда вы слышите от ребёнка:

— «Не хочу»

— «Потом сделаю»

— «Это глупое задание»

❌ Чаще всего хочется сказать:

— «Сколько можно тянуть!»

— «Сядь и сделай уже»

— «Ты просто ленишься»

✅ Но лучше сказать так:

— «Похоже, сейчас совсем не хочется начинать»

— «Давай подумаем, с чего проще начать»

— «Хочешь, я посижу рядом, пока ты начнёшь?»

— «Сложно втянуться — это нормально»

☞ это снижает сопротивление: ребёнка не заставляют, а поддерживают.

✍ Попробуйте прямо сейчас

Спросите: **«С какой частью тебе сейчас труднее всего?».** Это переводит из «не хочу» в конкретику.

Важно помнить

Часто «не хочет» — это:
— усталость
— перегруз
— страх ошибки

Когда ребёнок делает ошибки и расстраивается

Когда вы слышите от ребёнка:

— «Я опять делаю всё неправильно»

— «Я туплю»

— «У меня не получается»

❌ Чаще всего хочется сказать:

— «Ты невнимательный»

— «Ну сколько можно!»

✅ Но лучше сказать так:

— «Похоже, здесь было непросто»

— «Давай разберёмся вместе»

— «Ошибки — это часть учёбы»

— «Ты старался, это видно»

☞ мы убираем оценку личности и оставляем пространство для попытки.

🌱 Небольшое упражнение

Спросите: **«А что у тебя здесь получилось правильно?»**. Это возвращает ощущение «я могу».

Что говорить ребёнку при плохих оценках

Часто от родителей можно услышать:

— «Я знал(а), что так будет»

— «Ты не стараешься»

✅ Но лучше сказать так:

— «Ты расстроился?»

— «Хочешь рассказать, что было сложно?»

— «Давай подумаем, что можно сделать в следующий раз»

— «Оценка — это не весь ты»

💬 Важно

Иногда сначала нужна пауза, а не разговор:

☞ «Хочешь немного отдохнуть, а потом обсудим?»

Инсайт

Ребёнок боится не оценки.

Он боится почувствовать себя «плохим».

Когда ребёнок злится, спорит, срывается

Вы слышите от ребёнка:

— «Отстань!»

— «Я не буду!»

— резкий тон, слёзы

❌ Родительская реакция, которая усиливает негатив:

— «Прекрати сейчас же»

— «Нормально себя веди»

✅ Поддерживающие варианты:

— «Ты сейчас злишься, я вижу»

— «Похоже, тебя это сильно задело»

— «Я рядом, даже если ты злишься»

— «Давай сначала немного успокоимся»

☞ сначала контакт — потом разговор.

🌿 Мини-практика

Скажите: **«Давай минуту просто посидим, ничего не решая».** Это на самом деле сильно снижает накал страстей.

Когда ребёнок боится и сомневается

Ребёнок говорит:

— «Я не смогу»

— «Это слишком сложно»

❌ Что обычно говорят родители:

— «Да сможешь ты!»

(звучит как обесценивание страха)

✅ Что помогает:

— «Похоже, ты сомневаешься»

— «Что кажется самым сложным?»

— «Давай попробуем первый шаг вместе»

— «Не обязательно сразу идеально»

✍ Попробуйте

Заменить:

❌ «ты справишься»

на

✅ «я помогу тебе попробовать».

Если вы устали и срываетесь

Это нормально. Вы живой человек.

Можно сказать:

— «Я сейчас устала и могу говорить резко»

— «Давай сделаем паузу»

— «Я вернусь к разговору через 10 минут»

Важно: поддержка ребёнка начинается с возможности не быть идеальным родителем.

Фразы, которые работают в большинстве ситуаций

— «Я вижу, тебе сейчас сложно»

— «Давай подумаем вместе»

— «Можно не сразу идеально»

— «С чего начнём?»

— «Я рядом»

⊘ Что чаще всего усиливает давление

(даже из хороших намерений)

— «Давай быстрее»

— «Это же легко»

— «Ты просто не стараешься»

☞ это звучит как оценка, а не поддержка

Возрастные нюансы

8–9 лет:

— важен взрослый рядом

— легче начать, если кто-то «поддерживает процесс»

— меньше самостоятельности, больше опоры

☞ «Давай я посижу рядом»

10–12 лет:

— важна самостоятельность

— чувствительны к оценке

— больше сопротивления давлению

☞ «Как ты сам хочешь это сделать?»

Важно не говорить «идеально», иногда бывает достаточно просто чуть замедлиться и остаться рядом, не усиливая давление. Попробуйте сегодня заменить одну привычную фразу на поддерживающую и посмотрите, что изменится. Ребёнок запоминает не формулировки, а ощущение: «Мне можно быть разным, и меня не оттолкнут».