

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение – детский сад № 233

Консультация педагога-психолога для педагогов ДОУ

«Осторожно, слова: как говорить с детьми, чтобы не навредить»



Гусева Ксения Андреевна, педагог-психолог

Екатеринбург, 2026.

«Осторожно, слова: как говорить с детьми, чтобы не навредить»

Уважаемые коллеги!

Каждый день мы общаемся с детьми, поддерживаем их, направляем, помогаем развиваться. Но иногда даже самые добрые и привычные слова могут оказать на ребёнка неожиданное влияние. Сегодня мы поговорим о тех фразах, которые кажутся нам безобидными, но на самом деле могут ранить, снижать самооценку или мешать развитию самостоятельности.

Почему слова так важны?

Для ребёнка дошкольного возраста взрослый — главный авторитет. Слова воспитателя воспринимаются как истина. Даже случайно брошенная фраза может закрепиться в сознании ребёнка и повлиять на его поведение, уверенность в себе и отношение к миру.

Давайте посмотрим на всем знакомые фразы и что за ними скрывается.

1. Фразы, в которых скрыты психологическая изоляция и отвержение ребенка со стороны взрослого и (или) сверстника

Примеры фраз.

- «Отойдите от него все, пусть один сидит»;
- «Я смотреть на тебя даже не хочу».

Подобные высказывания оказывают сильное воспитательное воздействие, но отрицательное. Когда ребенок слышит их, чувствует себя отверженным, ненужным. Такое воздействие нарушает психическое равновесие, поэтому ребенок **обязательно отреагирует: обидится, замкнется**. Но потом будет стремиться реабилитировать травмирующие переживания. Кроме того, такие фразы **создают предпосылки для детской травли**. Другим детям страшно оказаться на месте отвергаемого ребенка, но они видят его униженность и **начинают чувствовать свое превосходство**.

Рекомендация. Задача педагога – научить детей совместной деятельности. Поэтому педагогическое воздействие следует направлять на построение детского коллектива, а не изоляцию: «Давайте поможем Ане»

2. Фразы, которые предполагают пространственное отчуждение/изгнание

Примеры фраз.

- «Будешь баловаться, в другую группу отведу»;
- «Если не перестанешь, отправишься в кабинет заведующей».

Такие фразы воспитатели используют, когда грозятся наказать ребенка за плохое поведение, – обещают отвести в незнакомое ему помещение. При этом помещения могут быть не только страшными (кабинет медсестры, заведующей), но унижительными – туалет, кладовка. Незнакомое

пространство многие дети **воспринимают как угрозу, и подобные фразы могут привести к развитию страхов.**

Рекомендация. Ведущие в дошкольном возрасте базовые потребности – это потребности в безопасности и принятии. Чтобы не усугублять ситуацию, воспитателям следует исключить фразы данной группы из общения с детьми.

3. Фразы, которые занижают самооценку и унижают личность ребенка

Примеры фраз.

- «Посмотри, на кого ты похож...»;
- «С таким мальчиком никто не будет дружить»;
- «Не занимаешься – будешь глупым»;
- «В младшую группу отведу – ты же ведешь себя, как маленький».

Оценочные фразы препятствуют развитию нормальной самооценки у детей. Дети легко привыкают к тому, как их оценивает педагог: «Взрослый же лучше знает, какой я». **После этого воспитательные воздействия на ребенка, который согласился с тем, что он плохой, уже невозможны.**

Рекомендация. Чтобы сформировать у ребенка критичность и способность адекватно оценивать свои действия, нужно избегать негативных высказываний обобщенного и ультимативного характера. У дошкольников здоровая самооценка – завышенная. Педагог должен разбирать вместе с ребенком его поведение в конкретной ситуации.

4. Фразы, которые содержат гендерные ограничения или полоролевые нарушения

Примеры фраз.

- «Ты ведешь себя, как мальчишка/девчонка» (для девочки/мальчика);
«Будешь вредной, никто замуж не возьмет»;
- «Настоящие мальчики не плачут».

Подобные фразы подрывают важный процесс, когда дети осваивают гендерные модели поведения, учатся осознавать себя как представителя определенного пола. Мальчики осознают себя мальчиками с позиции способности защищать других, отстаивать свои интересы, изменять мир. Девочкам важно подчеркивать позицию заботы, нежности, принятия других и умения договариваться.

Рекомендация. Нужно создавать условия, в которых дети будут черпать модели позитивного полоролевого поведения. Особое значение имеют игровое взаимодействие детей со сверстниками и образцы поведения окружающих их взрослых.

5. Фразы, которые ставят под сомнение самовыражение и инициативность ребенка

Примеры фраз.

- «Все делают нормально, ты один ничего не можешь»;
- «Из какого места у тебя руки растут?»;
- «С чего ты решил, что тебе разрешат?».

Подобные фразы подавляют детскую инициативность. Дети становятся неуверенными в себе, теряют интерес к занятиям, отказываются от своих увлечений. Между тем, именно в этом возрасте формируются инициативность, готовность предлагать идеи и ставить цели.

Рекомендация. Важно не ограничивать активность детей, а предложить адекватные формы ее реализации. Например, организовать игру, где каждый сможет предложить свою идею. Задача педагога поддерживать увлечения детей, сделать их возможными и результативными, поощрять самостоятельность: «Как интересно ты придумал!».

6. Фразы, в которых используются пугающие персонажи

Примеры фраз.

- «Не перестанешь кричать, вызову милиционера (чаще, чем полицейского)»;
- «Останешься ночевать в группе вместе со сторожем!»;
- «Дед Мороз все видит и таким плохим детям ничего не принесет».

Подобные фразы формируют страхи, которые оказывают сильное негативное воздействие на психическое развитие ребенка. Страхи сковывают ребенка, отбирают энергию, и ее не остается на познавательную активность. **Они могут закрепиться и проявляться в течение всей жизни.**

Рекомендация. Педагогу следует исключить фразы с пугающими персонажами и использовать альтернативные методы воздействия. Например, совместно разработать правила группы и напоминать о них, когда кто-то из детей не слушается. Тогда не придется запугивать детей, чтобы организовать дисциплину в группе.

7. Фразы, которые пугают ребенка отвержением со стороны родителей

Примеры фраз.

- «Мне маме рассказать, что произошло?»;
- «Ну что, будем папу расстраивать?»;
- «Будешь так себя вести, мама тебя домой не заберет!».

Подобные пугают ребенка, **разрушают его эмоциональные связи с родителями, формируют ощущение отверженности и брошенности**, а родителей выставляют в качестве угрозы и источника наказания. Такие

высказывания представляют собой шантаж и предательство и отражают неготовность педагога брать на себя ответственность за поведение ребенка и решать проблему здесь и сейчас.

Рекомендация. Воспитатель должен уметь решать любую ситуацию, которая возникла в группе, за счет собственного авторитета. При этом важно предоставлять детям обратную связь, обсуждать с ними проблему сразу, а не ждать, когда придет мама.

8. Фразы, которые ограничивают двигательную активность детей

Примеры фраз.

- «Стой на месте»;
- «Замри!»;
- «Перестань крутиться».

Потребность в движении является базовой и важной для общего развития дошкольников. Если воспитатель постоянно одергивает ребенка, запрещает двигаться, это может сказаться на его психоэмоциональном состоянии.

Нельзя заменить физическую активность замиранием, это приведет к еще большему взрыву.

Рекомендация. Чтобы остановить или затормозить чрезмерную двигательную активность ребенка, воспитатель должен направить ее на конструктивное движение: «Давайте все дружно отжиматься», или «Возьмемся за руки и будем водить хоровод с песнями». Исключение – гиперактивные дети с синдромом дефицита внимания, в работе с которыми необходим комплексный подход и участие педагога-психолога.

9. Фразы, которые формируют негативную модель будущего, негативный образ себя в будущем

Примеры фраз.

- «Если так будешь себя вести, непонятно, в кого ты превратишься!»;
- «Еще раз сделаешь так – тебя выгонят из садика»;
- «Плохо ешь – будешь маленьким».

Такими фразами педагог программирует ребенка на негативное будущее и прерывает ход развития у него представлений о времени и «Я во времени». Дети становятся **пассивными, проявляют уныние, перестают фантазировать о своем будущем, не видят положительных перспектив.** Запугивания едой приводят к стрессу, формируют неправильное пищевое поведение.

Рекомендация. Педагог должен наполнять жизнь детей позитивом, укреплять их самооценку, помогать осознать маленькие достижения и компетентности: «Ты уже научился делать...»; «У тебя получается...».

Практический блок.

Практическое упражнение 1. «Переформулируйте фразу»

Педагоги знакомятся с примерами деструктивных фраз, далее выясняют чем может быть вредна, опасна данная речевая конструкция. После этого совместно производят замену на конструктивную фразу.

Примеры «безобидных» слов и фраз, которые нельзя говорить детям

Фраза	Почему она вредна?	Чем заменить?
«Не плачь, ты же большой!»	Запрещает выражать эмоции, формирует установку «чувства — это плохо».	«Я вижу, тебе грустно. Хочешь поговорить?»
«Почему ты опять не сделал(а)?»	Вызывает чувство вины, снижает самооценку.	«Давай попробуем вместе. Что тебе мешает?»
«Посмотри, как Маша хорошо сделала!»	Сравнение вызывает зависть, ревность, неуверенность.	«У тебя получается всё лучше и лучше!»
«Не бегай, не кричи, не трогай!»	Частые запреты формируют страх перед действием.	«Давай договоримся: бегать можно на площадке, а в группе — тихо играть».
«Ты меня расстроил(а)»	Ребёнок берёт на себя ответственность за чувства взрослого.	«Мне грустно, когда так происходит. Давай подумаем, как исправить».

Рекомендации «Как строить общение?»:

1. Поддерживайте инициативу: вместо «Не трогай!» — «Покажи, что ты хочешь сделать? Давай вместе!».
2. Говорите о чувствах: называйте эмоции ребёнка и свои — это учит эмпатии.
3. Используйте позитивные формулировки: вместо «Не делай так» — «Давай сделаем по-другому».
4. Избегайте ярлыков: не называйте ребёнка «лентяем», «плаксой», «хулиганом».

Практическое упражнение 2 «Письмо от ребёнка».

- Педагогам предлагается представить, они — это ребёнок 4–7 лет (выбрать возраст). Необходимо написать короткое письмо воспитателю: «Я — ребёнок. Когда Вы сказали ..., мне стало...» (5–8 мин). Выберите фразу, которая больше всего вам запомнилась.

- Участники читают по желанию (3–5 мин в группе). Ведущий фиксирует ключевые реакции «детей».
- Обсуждение: «Какие фразы взрослого вызвали сильнее всего эмоции? Какие альтернативы помогли бы ребёнку?» (5–7 мин).

Подсказки — вредные фразы (примеры для карточки):

- «Ну зачем тебе это?»;
- «Перестань плакать, не капризничай»;
- «Ты ведёшь себя как младший/плохой ребёнок»;
- «Опять ты всё испортил»;
- «Вот почему тебя не любят / ты не такой как другие».

Примеры, как начать письмо (шаблон):

- «Я — Ваня. Когда вы сказали: “Перестань плакать”, я почувствовал...»

- «Я — Маша. Когда вы сказали: “Опять ты всё испортил”, мне стало...»

3. Практическое упражнение 3 «Словарь поддержки»

Цель: создать общий банк полезных фраз для группы.


Ход работы: На большом листе бумаги (флипчарте) заголовок: «Слова, которые помогают». Каждый участник пишет на стикере 1–2 фразы, которые он считает поддерживающими и полезными (например: «Я верю в тебя», «У тебя получится», «Давай попробуем вместе»). Стикеры размещаются на листе. Обсуждаем, в каких ситуациях эти фразы особенно уместны.

Почему мы можем так говорить? Какие причины?


Ответ: УСТАЛОСТЬ

Давайте посмотрим на 5 видов усталости, их признаки и возможный выход из этого состояния.





УМСТВЕННАЯ УСТАЛОСТЬ



Признаки: «туман» в голове, сложность с концентрацией, забывчивость, прокрастинация.

Решение: короткие перерывы, работа в тишине без отвлечений, медитация или техники глубокого расслабления.



СОЦИАЛЬНАЯ УСТАЛОСТЬ



Признаки: желание спрятаться от всех после общения, раздражение от разговоров, ощущение пустоты после встреч.

Решение: сокращение контактов с «токсичными» людьми или теми, кто отнимает энергию. Общение только с комфортным кругом. Паузы между встречами для восстановления.



СЕНСОРНАЯ УСТАЛОСТЬ



Признаки: тяжесть в глазах и голове, повышенная чувствительность к звукам и свету.

Решение: цифровой детокс (отказ от гаджетов), тишина, приглушённый свет, отдых в тёмной комнате с закрытыми глазами.

Нужно уметь **распознавать усталость, ее вид и знать варианты самопомощи и, конечно, их применять, чтобы быть в ресурсном состоянии.**

Наша реакция на проступки или проблемное поведение ребенка.

Ребенок сделал что-то, а я уже вижу себя со стороны в гневе, слышу свой громкий голос, чувствую, как начинаю злиться. Мне может быть стыдно, но это уже случилось.

Вина и стыд в этот момент заставляют нас еще больше злиться на себя и на ребенка, образуя замкнутый круг, выйти из которого помогает –ТИШИНА (неожиданно, правда?!)

В карточках представлен алгоритм реакции на детские шалости. Посмотрите, насколько это вам подходит, попробуйте заменить автоматическую реакцию на осознанную, возразите, если считаете это не эффективным.

Когда человек сохраняет спокойствие, он способен мыслить рационально, анализировать ситуацию и находить оптимальные пути её решения, в то время как эмоциональное напряжение часто приводит к ошибкам.

Только спокойный ум может найти выход из сложной ситуации.

<h3>Одна «тихая привычка»</h3> <p>Этот секрет называется «Ма» (間) — осознанная пауза. Пустота между событиями.</p> <p>Привычка заключается в том, чтобы создавать 3–5 секунд тишины МЕЖДУ проступком ребенка и вашей реакцией на него.</p> 	<h3>Магия трёх секунд</h3> <p>Зачем нужна эта тишина? В эти секунды вы гасите свою первую, автоматическую реакцию (крик, шлепок). Вы «надеваете кислородную маску на себя».</p> <p>Вы переключаетесь с эмоций (рептильный мозг) на разум. Вы возвращаете себе контроль над ситуацией.</p> 
<h3>Алгоритм «тихого родителя»</h3> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ребенок сделал что-то не так. 2. СТОП. Вдох-выдох. (Та самая пауза). Ничего не говорите 3 секунды. 3. Опуститесь на уровень его глаз (это важно!). 4. Скажите, что нужно сделать, ТИХИМ, твердым и спокойным голосом. 	<h3>Что видит ребенок в этот момент?</h3> <p>Это разрывает его шаблон. Он ждет привычного взрыва, а получает тишину.</p> <p>Ваше спокойное, весомое, напряженное молчание гораздо «громче» и авторитетнее любого крика. Оно заставляет его остановиться и прислушаться. Тихая сила всегда страшнее громкой истерики.</p> 

Помочь себе успокоиться, снять напряжение и снизить тревогу можно, используя специальные упражнения:

1. ПРОГРЕССИВНАЯ МЫШЕЧНАЯ РЕЛАКСАЦИЯ

Сядьте удобно, закройте глаза и медленно, последовательно напрягайте, а затем расслабляйте различные группы мышц снизу вверх,

начиная со стоп. При этом старайтесь сосредоточить внимание на ощущениях, которые возникают в теле.

2. ДЫХАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНИКИ

Одним из эффективных вариантов дыхательной техники является «дыхание по квадрату».

Дыхание по квадрату (или квадратное дыхание) — это техника управления стрессом, основанная на равных промежутках времени между фазами вдоха, задержки дыхания, выдоха и снова задержки. Суть заключается в том, чтобы визуализировать квадрат и на каждую его сторону (обычно по 4 секунды) выполнять соответствующий этап цикла.

Этот метод быстро успокаивает нервную систему, улучшает концентрацию и помогает вернуть контроль над эмоциями в стрессовой ситуации.

3. ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ.

Заменить фразу «Я ДОЛЖЕН» на фразу «МНЕ ПОСЧАСТЛИВИЛОСЬ». Мы часто говорим себе: «я должен!» И это воспринимается, как что-то негативное. «Я должен» - наполнено смыслом обязанности, несёт оттенок недовольства и сопротивления.

Но если заменить «я должен» на фразу «МНЕ ПОСЧАСТЛИВИЛОСЬ», то фокус внимания сразу же сдвигается на позитив ситуации, в которой Вы находитесь.

Например, если Вы проснувшись утром думаете: «я должен сегодня идти на работу», превратите это во «мне посчастливилось сегодня идти на работу». И Вы увидите сколько в ВАШЕЙ жизни ХОРОШЕГО. «Мне посчастливилось идти в магазин за хлебом. Мне посчастливилось учить уроки с ребенком. Мне посчастливилось работать...»

Помните, всё что вы делаете - ВАМ ПОСЧАСТЛИВИЛОСЬ!

Заключение

Слова — это инструмент воспитания. Давайте использовать его с заботой и уважением к личности каждого ребёнка. Помните: даже самые простые слова могут стать поддержкой или преградой на пути к развитию. Спасибо за внимание! Если есть вопросы или примеры из практики — обсудим вместе.