**Фразы, которые нельзя использовать**

**«Что за глупые вопросы!»**

Другими словами, ты недостаточно умен, если задаешь такие вопросы. С позиции хорошо образованного учителя ребенок мог сказать что-то примитивное из-за невнимательности или незнания предмета разговора. Но педагогу нужно соблюдать тактичность. Подобные ремарки звучат обидно для любого, но если взрослый обладает навыками общения, то ребенок в не имеет такого опыта, он действует интуитивно. Может закрыться в себе, в следующий раз побоится что-то уточнить, переспросить, задать вопрос.

Вместо этого ученик будет молчать на уроке и догадывается о реакции учителя («Что учитель скажет, если я опоздаю», «Как он отнесется к тому, что я забыл тетрадь», «Я ничего не понял из урока, но учитель подумает, что я плохо слушал» и тд). Такое чтение мыслей тоже является мыслительной (когнитивной) ошибкой. Поэтому эти слова «бьют по рукам», дают чувство  беспомощности и отбивают всякое желание получить знание.

**Как правильнее**: «Запиши свой вопрос, пожалуйста, а после урока подойдешь ко мне, я отвечу, договорились?»

## «Старайся, и все у тебя получится»

Спорный тезис. Не у каждого ребенка выработаны навыки самодисциплины. Однажды был проведен  «зефирный эксперимент»: детям предложили подождать со сладким ради получения большей порции. Но одни маленькие участники сразу съели сладкое, а другие продемонстрировали силу волю — дождались окончания эксперимента.

Известно, что терпеливые и старательные дети,  вырастая, эффективнее реализуют свой природный потенциал в жизни и профессии. Но, с другой стороны, усердие — не синоним успеха. Ребенок, который с детства приучен добиваться успеха старанием, становится взрослым, так же прилежно получает образование, а потом понимает, что он трудится на работе, не покладая рук, и даже больше остальных сотрудников, но ни успеха, ни отдачи не получают — нервное напряжение, усталость и эмоциональное выгорание. И вспоминает тогда свою учительницу, которая часто повторяла: «Старайся, и все у тебя получится».

**Как правильнее**: «Что именно у тебя не получается? Как ты можешь решить вопрос, чтобы получилось?»

## «С таким подходом ты ничего не добьешься!»

Когнитивная-поведенческая терапия, имеющая наибольшую доказательную базу эффективности, исходит из следующего. В процессе взросления в нас закладываются установки, влияющие на наши эмоции и поведение в будущем. Посмотрите на фразу выше. Это установка категории непривлекательности (оценка окружающих) или беспомощности (невозможность справляться с реальностью).

[Учитель хотел мотивировать ученика](https://www.parents.ru/article/ne-slomat-lidera-chto-delat-esli-rebenok-ochen-upryamyi/), а получилось, что дал ему негативную установку. Но в плохой успеваемости школьника есть причина — возможно, ребенок устал, испытывает стресс и тд. Поэтому педагогу нужно быть осторожнее с высказываниями, так можно у ученика заложить основы психологических расстройств, например, тревоги. И главное — задача учителя мотивировать учеников, а не препятствовать этому.

**Как правильнее**: «Что поможет тебе добиться результата?»

## «Только и умеете, что себе глаза малевать и ногти красить»

Часто в старших классах ученики экспериментируют со своей внешностью. Быть привлекательным и выделяться из коллектива —  это естественное желание начинается в подростком возрасте. Самые смелые  девочки приходят с заметным макияжем на уроки. Но в образовательном учреждении нужно соблюдать определенные правила делового этикета, это касается и прически и макияжа, он не должен быть заметен. Педагог, акцентирующий внимание на [внешности подростка в школе](https://www.parents.ru/article/vneshnii-vid-uchenikov-chto-shkola-mozhet-zapretit-na-samom-dele-a-chto-net/), поступает неправильно.

В списке мыслительных ошибок школы Бека (основателя когнитивной терапии) имеется такое понятие, как негативный фильтр. Сказанное учителем замечание — типичный пример негативного фильтра. Преподаватель сосредоточился на якобы негативе, не замечая положительных моментов. Эта фраза обесценивает потенциал ученика и ставит преподавателя в позицию обиженного ребенка, пытающегося надавить на чувство вины.

**Как правильнее:** «Мне кажется, чтобы сделать такой интересный (красивый, сложный) макияж, требуется усердие. Значит, ты обладаешь этим качеством, и оно поможет тебе выучить домашнее задание к следующему уроку».

## «Подумай о будущем, тебе еще детей растить!»

Учитель, видимо, планировал обратить внимание ученика на то, что через некоторое время ребенок вырастет и станет примером для своих детей. Но подросткам, или тем более школьникам младшего возраста, перспектива собственного родительства кажется фантастической и нереальной.

Но это еще не все. Фраза насаждает установку об обязательности продолжения рода, апеллируя к чувству вины перед предполагаемым ребенком. Но личное пространство в школе не должно затрагиваться. В коучинге есть понятие постановки целей SMART. «М» — измеримость (преподаватель предлагает сузить будущее до деторождения). «R» — истинность цели (действительно ли учеба «на отлично» позволит достичь цели ученика?). «Т» — ограниченность во времени, ясное понимание желаемых сроков. Разве эти пункты присутствуют в цитате? Нет. Следовательно, слова не мотивируют.

**Как правильнее**: «Как ты считаешь, подобное поведение позволит тебе добиться поставленных целей?»

Фото

Getty Images

## «Благодаря тебе сейчас весь класс будет писать контрольную»

В недостойном поведении одного ученика не виноват весь класс.  «Разделяй и властвуй», — сказал Гай Юлий Цезарь. Учитель настраивает большинство против одного, снимая всякую ответственность за поведение учеников с себя. Как отреагируют одноклассники на виновника ситуации, не спровоцирует это травлю? У впечатлительного ребенка после конфликта может развиться состояние когнитивной ошибки — персонализации, способность видеть себя причиной недовольства, бед и страданий окружающих.

**Как правильнее**: не связывать учебный процесс и воспитательный.

## «Без высшего образования никуда»

[Учителя старшего поколения](https://www.parents.ru/article/opyt-protiv-molodosti-uchitelei-so-stazhem-predlagayut-zamenit-na-studentov/) помнят времена, когда без высшего образования сотруднику была закрыта дорога к руководящим должностям. Диплом обеспечивал высокую зарплату. И все, у кого были амбиции стать успешным и значимым человеком, старались хорошо учиться в школе, закончить институт. Но утверждение сильно устарело. Теперь, как мы видим, возможностей стать успешным и материально обеспеченным гражданином больше, и необязательно эти обстоятельства связаны с вузом. Другое дело — объяснять ученикам, что развитие личности продолжается всю жизнь, а хорошее образование помогает ему в этом.

**Как правильнее**: Если вы хотите получить больше знаний о профессии, то рассмотрите вариант высшего образования.

Фото

Getty Images

## «Вы — мой худший класс»

В людях природой заложено желание сравнивать себя с окружающими. Когда мы эффективнее других, синтезируется серотонин, один из гормонов счастья. Когда нам постоянно указывают на негатив, то чаще формируется выученная беспомощность, отсутствие желания что-либо делать, потому что нет смысла, перфекционизм вкупе с прокрастинацией (зачем что-то делать, если не идеально). А неадекватная самооценка: «Я достойный любви человек, когда лучше других» влечет за собой постоянное сравнение с окружающими, но никогда не дает чувства удовлетворения результатами.

Но сравнивать детей нельзя. Ни родителям, ни учителям. Это одно из важных правил педагогики. Каждый ребенок уникален. Учитель, делая заявление о том, что он учит самый худший свой класс, вызывает у учащихся стыд, обиду, разочарование и нежелание учиться. Да, уважения к учителю от этого не прибавится.

**Как правильнее**: Сейчас нужно постараться, исправить успеваемость и вы снова будете лучшим классом в школе.

## «Ты меня разочаровал»

Закладывает установку непривлекательности, которая потенциально будет оказывать влияние на будущее поведение человека. Формируется мешающая привычка видеть себя проблемой и причиной — персонализация. Вызывается чувство стыда перед преподавателем или одноклассниками.

**Как правильнее**: «Ты способен на большее! Что поможет тебе этого большего достичь?»

Фото

Getty Images

## «Ты — лентяй!»

Снова школьнику насаждается негативная установка без объективности (может, ребенок истощен, болеет) и навешивание ярлыков. Кроме того, в общении учителя и ученика не должно быть оценивающий характеристик личности ребенка и навешивания ярлыков. Если ему постоянно твердить, что он лентяй, он поверит в это.

Часто клиенты психологов, особенно с тяжелой депрессией, описывая свое состояние, употребляют слово «лень». В процессе терапии выясняется, что этих людей в детстве ругали за отсутствие желания выполнять те или иные дела.

**Как правильнее**: «Я верю в тебя. Как тебе помочь справиться с заданием?»

## «У тебя же есть потенциал, почему ты его не используешь?»

Вопрос «почему» часто звучит в кабинете психолога. Те, кто любит жаловаться, искать виноватых и не желает брать на себя ответственность за свою жизнь, постоянно озадачиваются вопросом: «Почему я одинок, почему у меня нет денег, почему я не использую свой потенциал?» Если педагог хочет похвалить ученика, нужно выразить мысль по-другому. Кстати, частица «же» в данном случае тоже имеет негативный оттенок.

**Как правильнее**: У тебя есть потенциал, как ты можешь его использовать?

Фото

Getty Images

## «А голову дома не забыл?»

В этих словах есть скрытая уничижительная реакция учителя по отношению к ученику. Завуалированное оскорбление его умственных способностей. Психологи подобную технику манипуляции называют «щипки снизу». Используют их чаще при нежелании вести диалог, например, от усталости или дефиците времени, и по отношению к тем, кто слабее.

**Как правильнее**: В следующий раз, пожалуйста, принеси с собой (учебник, тетрадь, ручку и так далее).

## «А если Иванов из окна выпрыгнет, тоже выпрыгнешь?»

В сердцах можно ляпнуть и не такое. Но в современной школе за подобные высказывания можно получить выговор. Хочется верить, что профессионализм и умение держать в себя в руках для учителя не пустой звук. Но фразу заносим в черный список.

**Как правильнее**: «Рассчитывай на себя, ты можешь справиться с этой задачей. Если возникнут трудности, я помогу.»

## «Ты когда-нибудь прекратишь болтать?»

Саркастический тон не уместен в общении с детьми. В этой фразе слышится обвинение, обида и пренебрежение. К тому же фраза не конкретная: «Когда-нибудь прекращу».

**Как правильнее**: Прекрати разговаривать, пожалуйста.