



Навыки конструктивного общения с ребенком. Ошибки семейного воспитания.

*Педагог-психолог:
Морошан Н.С.*

Взрослому при общении с ребёнком важно быть в контакте со своими чувствами, уметь выразить их, сказать о них, чтобы ребёнок их услышал. Так же взрослому необходимо развивать собственную способность слушать и слышать чувства ребёнка. Тем самым взрослый, общаясь с ребенком,

продвигается по «кривой эмоций», не разрушая внутреннего мира ребёнка и сохраняя собственную эмоциональную целостность.

Только в непосредственном общении можно научить ребёнка позитивному конструктивному общению, сотрудничеству.

Позитивное, эффективное общение с ребёнком возможно, если взрослый обладает следующими навыками:

1. Дайте понять вашему ребенку, что вы его принимаете таким, какой он есть. Старайтесь употреблять

такие выражения: «Ты самый любимый», «Мы любим, понимаем, надеемся на тебя», «Я тебя люблю любого», «Какое счастье, что ты у нас есть».

2. Помните, что каждое ваше слово, мимика, жесты, интонация, громкость голоса несут ребенку сообщение о его самооценки. Стремитесь создать у вашего ребенка высокую самооценку, подкрепляя это словами: «Я радуюсь твоим успехам», «Ты очень многое можешь». И только тогда ваш ребенок будет способен видеть, принимать и уважать вас.

3. Обратите свое внимание на то, что родители, которые говорят одно, а делают другое, со временем испытывают на себе неуважение со стороны детей.

4. Прежде чем начать общаться с вашим ребенком, постарайтесь занять такое положение, чтобы видеть его глаза. В большинстве случаев вам придется садиться на корточки.

5. В общении с ребенком уделяйте большое внимание невербальному (неречевому) общению. Так, вместо того, чтобы категорично сказать слово «нельзя», попробуйте использовать едва заметный жест, взгляд или мимику.

6. Старайтесь выказывать свое отношение к поведению ребенка без лишних объяснений и нравоучений. Выберите правильное, своевременное обращение к нему, например: «Саша, Сашенька, сын, сынок...».

7. Стремитесь проявлять полную заинтересованность к ребенку в процессе общения. Подчеркивайте это кивком, восклицаниями. Слушая его, не отвлекайтесь. Сконцентрируйте на нем все внимание. Представляйте ему время для высказывания, не торопите его и не подчеркивайте своим внешним видом, что это уже вам неинтересно.

8. Не говорите своему ребенку того, чего бы вы ему на самом деле не желали. Помните, что многие из тех установок, которые они получают от вас, в дальнейшем определяет их поведение. Сказав: «Дурачок ты мой» – исправьтесь: «В тебе все прекрасно», сказав: «Уж лучше б тебя вообще не было на свете!», исправьтесь: «Какое счастье, что ты у нас есть»; сказав: «Бог накажет тебя», исправьтесь: «Бог любит тебя!»; вместо фразы: «Думай только о себе, не жалея никого», скажите: «Сколько отдашь – столько и получишь».

9. В общении с ребёнком помните, что он имеет право голоса в решении какой-либо проблемы. Поэтому старайтесь советоваться с ним, а не принимайте решение только сами, например, вместо





фразы: «Не твоего ума дело...» – скажите: «Как ты думаешь, что для этого нужно сделать? Твое мнение всем интересно».

10. Соблюдайте принцип равенства и сотрудничества с детьми.

11. Не допускайте, чтобы ваш ребенок находился наедине со своими переживаниями. Найдите время и обратитесь к нему: «Я вижу, что тебя что-то беспокоит», «Я вижу, что тебя кто-то огорчил», «Расскажи мне, что с тобой...».

12. Используйте разнообразные речевые формулы (прощания приветствия, благодарности) в общении с детьми. Не забывайте утром поприветствовать ребенка, а вечером пожелать ему «спокойной ночи». Произносите эти слова с улыбкой, доброжелательным тоном и сопровождайте их тактильным прикосновением. Обязательно, хоть за маленькую услугу, оказанную ребенком, не забывайте поблагодарить его.

Развитие навыков активного слушания

«Активно слушать ребёнка – значит «возвращать» ему в беседе то, что он вам поведал, при этом обозначив его чувство» (Гиппенрейтер, 1988г.).

«Активное слушание» – это способ сообщить ребёнку, его внутреннему «Я», что вы слышите его чувства, они вам не безразличны и глубоко волнуют. Это способ установить контакт с ребёнком и сказать ему: «Я понимаю тебя и я принимаю то, что ты переживаешь».

Родители, которые применяют «активное слушание» своих детей вместо поучений и наставлений отмечают, что ребёнок через какое-то время становится спокойнее, увереннее, начинает сам больше рассказывать о себе, он реже прибегает к деструктивным формам поведения, начинает посвящать в свои тайны и секреты. Подобные перемены взрослые замечают и за собой: они начинают находить в себе больше терпения, меньше раздражаться, легче принимать «отрицательные» чувства ребёнка, лучше видеть, отчего ему бывает плохо. Родители перестают бороться со своим ребёнком, добиваясь подчинения.

«Активное слушание» помогает родителям видеть за внешним поведением ребёнка его скрытые стремления, желания, интересы.

Услышать чувство – это проявить сочувствие и, крайне, маловероятно, что сочувствие подтолкнет кого-либо к подчинению, мести, сопротивлению. Наоборот, в ответ на сочувствие мы переживаем благодарность, и готовность идти навстречу.

«Активное слушание», так же как и «Я-сообщение» делает удивительную вещь для ребёнка – он сам принимает решения.





Занятия с детьми всегда несут в себе массу неожиданностей и сюрпризов, которые могут быть использованы как материал для совместной деятельности. Это зависит от профессиональных и личных качеств педагога. Педагогу необходимо знать психологические особенности детей дошкольного возраста, быть внимательным и чутким к нюансам детского поведения. Важно быть искренним, эмоционально открытым, способным к импровизации, артистичным и владеть навыками саморегуляции.

Овладение взрослым навыками «Я - высказывания», активное слушание позволяет наладить с ребенком позитивное и эффективное общение. Правила и требования являются своеобразной опорой воспитательного процесса. При установлении требований и ограничений взрослому необходимо знать и соблюдать определенные правила, т.е. как устанавливаются «границы дозволенного».

Проявления родительской любви в общении с ребёнком

Истинная родительская любовь, как утверждают психологи, проявляется только в общении с детьми. По Библии они выделяют четыре аспекта любви.

- 1. Умение слушать ребенка.** Родители, которые проявляют интерес к разговорам ребенка, поистине мудрые родители, потому что они дают возможность ребенку выразить все многообразие его чувств и переживаний.
- 2. Манера говорить с ребенком.** Если вы не научились говорить мягко, с любовью и уважением, то дети будут избегать общения с вами.
- 3. Знание, как наказывать ребенка.** Мудрые родители, наказав ребенка за проступок, не уходят, хлопнув дверью, не отвергают ребенка, а остаются рядом, уверяя его в своей родительской любви, выражают уверенность, что этого больше не повторится.
- 4. Помощь в развитии ребенка.** Помните, что ребенок живет в постоянном напряжении и неуверенности, ваше поведение должно говорить ему: «Я люблю тебя таким, каков ты есть. Я рядом с тобой всегда».

Рекомендации по развитию положительных эмоций вашего ребёнка

Папы и мамы! Дедушки и бабушки! Помните!

1. От повторяющихся знаков приветствия, одобрения, любви и принятия у ребёнка складывается ощущение: «со мной всё в порядке», «я – хороший». От сигналов осуждения, недовольства, критики появляется ощущение «со мной что-то не так», «я – плохой».
2. Душевная копилка ребёнка работает день и ночь. Её ценность зависит от того, что мы туда бросаем.
3. Даже требования, которые вы предъявляете, должны быть наполнены любовью и надеждой.
4. Научитесь слушать своего ребёнка в радости и горести.
5. Наказывая своего ребёнка, оставайтесь рядом с ним, не избегайте общения с ним.
6. Станьте для своего ребёнка примером для подражания в проявлении положительных эмоций по отношению к членам своей семьи и к другим людям.





7. Обнимайте и целуйте своего ребёнка в любом возрасте.
8. Не разговаривайте со своим ребёнком с равнодушным и безразличным лицом.
9. Заводите свои красивые, добрые и светлые ритуалы общения, которые сделают вашу жизнь и жизнь вашего ребёнка теплее и радостнее.

Каталог негативных эффектов типичных родительских реакций по Т.Гордону

- **Приказ, директива, команда.**

Эти сообщения говорят ребёнку, что его чувства или нужды не важны; он должен действовать в соответствии с тем, что его родитель чувствует или хочет сделать («Мне не важно, что ты собираешься делать: немедленно иди домой»). Они сообщают о неприятии ребёнка таким, какой он есть в этот момент («Перестань крутиться вокруг меня») и вызывают страх перед родительской властью. Они могут создавать чувство обиды, злости, сопротивления и сообщать ребёнку, что родитель не доверяет суждениям или способностям ребёнка («Не трогай это блюдо, отойди от малыша»).

- **Предостережение, предупреждение, угроза.**

Эти реакции родителей создают у детей чувство боязни и покорности («Если ты это не сделаешь, то пожалеешь»). Они также могут вызвать сопротивление и враждебность. Эти сообщения говорят о том, что родитель не уважает желания и чувства ребёнка («Если ты не прекратишь игру, я все это выброшу»). Эти сообщения также вызывают у ребёнка желание «испытать» родительскую угрозу, для того, чтобы увидеть, произойдут ли обещанные последствия.

- **Увещевания, пристыживания, морализаторство.**

Эти сообщения возлагают на ребёнка груз внешнего авторитета, долга, обязанности. Дети могут отвечать на все эти «должен», «нужно», «следует» сопротивлением и еще более сильным отстаиванием своей позиции («Ты должен всегда уважать своих учителей»). Они могут заставить ребёнка чувствовать недоверие со стороны родителей, или вызвать у ребёнка чувство вины – «Я – плохой» («Тебе не следует думать так»).

- **Советы, готовые решения.**

Такие сообщения часто детьми воспринимаются как свидетельство того, что родители не доверяют способности ребёнка самому принять решение. Они могут повлиять на формирование у ребёнка чувства зависимости и прекращение развития самостоятельности («Что мне нужно сделать, папа?»). Советы часто передают чувство превосходства родителей над ребёнком («Мы с мамой лучше знаем, как надо»). У ребёнка также может выработаться чувство, что родители его совершенно не понимают. Советы могут привести к тому, что ребёнок перестанет развивать свои собственные идеи.

- **Нотации, поучения.**

Дети обычно ненавидят нотации («Разошелся, а я сиди и слушай»). Поучения делают из ребёнка ученика, создают чувство подчиненности, неполноценности. Дети часто отменяют родительские аргументы («Твои идеи устарели») и, как и взрослые, не любят, когда им доказывают, что они неправы. Иногда дети предпочитают игнорировать факты («Ну и что», «Наплевать», «Со мной этого не случится»).

- **Критика, несогласие.**

Эти сообщения, пожалуй, более других вызывают у детей чувство неадекватности, тупости, никчемности, «я плох». Оценки и суждения родителей очень влияют на образ «Я» у ребёнка. Как родители судят о ребёнке, так и ребёнок будет судить о самом себе. Критика также часто вызывает контркритику («На себя бы посмотрел», «Сами так делаете»). Оценивание заставляет детей скрывать свои чувства от родителей («Если я им скажу, меня будут ругать»). Частная оценка и критицизм приводят к тому, что многие дети чувствуют, что они плохи, и что родители не любят их. Часто они сердятся на все это, и у них может возникнуть ненависть к родителям.



- **Похвала, согласие.**

Вопреки распространенному мнению, что похвала всегда хорошо влияет на ребенка, она часто дает негативные эффекты. Позитивная оценка, которая не соответствует образу «Я» ребенка, может вызвать враждебность («Я ненавижу свои волосы», «Я плохо играл, неуклюже»). Отсутствие похвалы в семье, где обычно часто хвалят, может быть понято ребенком как критика («Ты ничего не сказал о моей прическе, значит, она тебе не нравится»). Похвала часто воспринимается ребенком как манипуляция – как способ мягко заставить ребенка делать то, что хочется родителям («Ты говоришь это только для того, чтобы я хорошо учился»). Дети часто чувствуют неудобство, смущаются, когда их хвалят публично, перед друзьями. Иногда дети обнаруживают, что родители их не понимают, когда хвалят («Ты бы не сказала этого, если бы знала, как я действительно себя чувствовал»). Дети, которых часто хвалят, могут привыкнуть к похвале, стать зависимыми от нее и даже требовать ее («Правда, я хорошо это сделал?», «Как я выгляжу?»).

- **Обзывание, насмешка.**

Эти реакции могут оказывать разрушающее влияние на образ «Я». Наиболее частый ответ на эти сообщения – послать их обратно («Ты сам лентяй»). Если такое сообщение исходит от родителя с целью повлиять на ребенка, то это уменьшает вероятность того, что ребенок изменится с помощью реалистического взгляда на себя. Вместо этого он обесценит родительское сообщение («Мне не идет моя косметика. Это же смешно и неправда»).

- **Интерпретация, анализ, диагноз.**

Эти сообщения создают у ребенка ощущение, что его «вычислили», что родители знают мотивы его поведения. Этот родительский психоанализ может фрустрировать ребенка, действовать на него угрожающе. Если этот анализ или интерпретации верны, то ребенок очень смущается, т.к. он – «на виду», если неверны – раздражение за то, что его обвинили несправедливо. Слишком частый анализ сообщает ребенку, что родители умнее, мудрее, ребенок чувствует отношение превосходства со стороны родителей. Сообщения типа «Я знаю почему» и «Я тебя вижу насквозь» часто прерывают общение и учат ребенка не обращаться к родителям со своими проблемами.

- **Утешение, поддержка.**

Эти сообщения не так помогают, как кажется. Утешение может дать ребенку почувствовать, что его не понимают («Ты бы так не говорила, если бы знала, как я напуган»). Родители утешают, т.к. они расстроены оттого, что ребенку плохо. Такие сообщения говорят ребенку, что вы хотите, чтобы он перестал чувствовать, то, что он чувствует (огорчение, обиду и т.д.). Дети могут рассматривать попытки утешения как попытки изменить их и часто перестают доверять родителям («Ты говоришь это просто потому, что хочешь ободрить меня»). Эти реакции часто могут остановить дальнейшую коммуникацию, т.к. ребенок чувствует, что родитель не принимает его переживаний такими, какие они есть, и хочет, чтобы они поскорее прекратились.

- **Вопросы, допытывание.**

Вопросы могут означать для ребенка, что вы ему не доверяете, подозреваете в чем-то, сомневаетесь («Ты вымыл руки, как я сказала?»). Дети чувствуют за вопросами угрозу, особенно, если не понимают, зачем их спрашивают («К чему ты клонишь?»). Если вы задаете вопросы ребенку, который хочет разделить с вами свою проблему, он может заподозрить, что вы хотите собрать информацию, чтобы решить за него эту проблему, а не предоставить ему возможность самому найти нужное решение. В этой ситуации вопросы ограничивают свободу человека говорить о том, о чем он хочет – в том смысле, что вопрос диктует последующее сообщение. Ограничение свободы высказывания затрудняет коммуникацию.

- **Отвлечение, обращение в шутку.**

Ребенок считает, что он не интересуется родителем, который не уважает его чувства и отвергает его. Дети очень серьезны, когда хотят поговорить о чем-то. Поддразнивание, шутка может заставить их почувствовать себя отверженными, обиженными. Отвлечение детей от тяжелых чувств может дать временный эффект, но чувства не проходят. Отложенные проблемы редко оказываются решенными. Дети, как и взрослые, хотят быть выслушанными с уважением



Рекомендации родителям по эффективному взаимодействию с детьми



1. Откажитесь от негативной оценки деятельности ребёнка. Воздержитесь от слов : «Ты не умеешь, ты не можешь...». В этих случаях ребёнок не может сохранить побуждение к данному виду деятельности, утрачивает уверенность в себе.

2. Обратите внимание, чтобы негативная оценка деятельности ребёнка распространялась на его личность. Это блокирует развитие ребёнка и формирует комплекс неполноценности. Невротическое развитие ребёнка начинается с переживания низкой самооценки, вызванной отношением

взрослых.

3. Очень важна интонация, эмоциональная окраска высказывания, обращённого к ребёнку. Дети реагируют не только на содержание высказывания, но и на эмоциональную окраску, в которой заключено отношение к ребёнку.

4. Недопустимо сравнивать ребёнка (его дела и поступки) с кем-то другим, его нельзя никому противопоставлять, такие сравнения являются, с одной стороны, психотравмирующими, а с другой – они формируют негативизм, эгоизм и зависть.

5. Родители должны создать такую систему взаимоотношений с ребёнком, в которой он будет воспринимать себя только благоприятно (как норму). Лишь в этом случае он сможет нормально реагировать на чужие успехи без снижения самооценки.

6. Главная функция семьи заключается в том, чтобы способность социальной адаптации ребёнка исходила из его возможностей. Родители должны учиться регулировать степень психологической нагрузки на ребёнка, которая не должна превышать его возможностей.

7. В отношениях к ребёнку недопустим резкий переход от только положительных оценок к резко отрицательным, от наказующего тона к ласковому задабриванию.

8. Родители должны развивать контроль за своим общением с детьми, за своими эмоциями и их внешним проявлением.

Правила благоприятных взаимоотношений родителей с ребенком

1. Показывайте ребенку, что его любят таким, каков он есть, а не его достижения.
2. Нельзя никогда (даже в сердцах) говорить ребенку, что он хуже других.
3. Следует по возможности честно и терпеливо отвечать на любые вопросы ребенка.
4. Старайтесь каждый день находить время, чтобы побыть наедине со своим ребенком.
5. Учите ребенка свободно и непринужденно общаться не только со своими сверстниками, но и со взрослыми.
6. Подчеркивайте, что вы им гордитесь.
7. Будьте честны в оценках своих чувств к ребенку.
8. Всегда говорите ребенку правду, даже когда вам это невыгодно.
9. Оценивайте только поступки, а не самого ребенка.
10. Не добивайтесь успеха силой. Принуждение есть худший вариант нравственного воспитания. Принуждение в семье создает атмосферу разрушения личности ребенка.
11. Признавайте права ребенка на ошибки.
12. Думайте о детском банке счастливых воспоминаний.
13. Ребенок относится к себе так, как относятся к нему взрослые.
14. И вообще, хоть иногда ставьте себя на место своего ребенка, и тогда вам будет понятнее, как вести себя с ним.



Когда ребёнку обидно

1. Обидно, когда все беды валят на тебя;
2. Обидно, когда успехи твои остаются незамеченными или приписываются другим;
3. Обидно, когда тебе не доверяют;
4. Обидно, когда другому, а не тебе, поручают то, что ты можешь сделать хорошо;
5. Обидно, когда другие заняты чем-то интересным, а тебя заставляют продолжать надоевшее, унылое занятие;
6. Обидно, когда из третьих рук узнаешь о себе «кое-что новенькое»;
7. Обидно, когда тебя в чем-нибудь подозревают, а ты не имеешь возможности оправдаться;
8. Обидно, когда о тебе попросту забыли за своими заботами.

К чему приводят обиды

Обиды, внезапно возникающие и медленно накапливаемые, могут привести:

1. к стремлению «уйти в себя»;
2. к изолированности;
3. к отчуждению во взаимоотношениях;
4. к стремлению «выяснить отношения», что может перерасти в конфликт;
5. к стремлению представить окружающую обстановку в «черных тонах»;
6. к еще большему перевесу эмоционального над рациональным;
7. к повышению нервно-психической напряженности;
8. к снижению активности;
9. к фокусированию познавательной активности на объекте обиды и, как следствие, к ограничению возможностей правильно оценивать поступающую информацию.



Рекомендации для родителей

Как устранить конфликты между детьми в семье

Правило 1. Вместо того чтобы стараться не замечать негативного чувства ребёнка по отношению к брату или сестре, осознайте его сами и помогите осознать ребёнку. Назовите предполагаемое вами чувство ребёнка, покажите, что Вы его понимаете. Осознание чувств, их называние целительно для детей и для их родителей. Можно сделать и больше. Если Вы назовёте вслух не осуществляемые желания ребёнка (из-за чего возникает нелюбовь к «сопернику» – помехе для желаний), да ещё и выразите своё сочувствие, это принесёт эмоциональное облегчение. Это поможет ребёнку понять, что именно его тревожит и огорчает: не брат или сестра, а страх потерять то чувство защищённости, которое давало то чувство уверенности в вашей исключительной, абсолютной любви к нему.

Когда от детей требуют хороших чувств по отношению друг к другу, у них лишь усиливаются отрицательные чувства. Когда Вы позволяете ребёнку испытывать негативные чувства – выслушиваете его спокойно, показываете, что понимаете его чувства, это приведёт к появлению позитивных чувств.

Правило 2. Постарайтесь помочь детям найти безопасный и безвредный выход для их негативных чувств, приучайте их выражать свои чувства в символической форме (рисунок, лепка, письмо, дневник, стихи и пр.). А не в ругани и драках. Этому именно и надо научить ребёнка: осознавать своё чувство и уметь его конструктивно и безопасно выразить, а не запрещать себе это чувство испытывать.

Когда ребёнку нужно выразить чувства, поставьте его перед выбором пути выражения и помогите найти наиболее конструктивный для данной ситуации. Этот навык – не мгновенная реакция крика или драки, а поиск конструктивного способа справиться с проблемой – поможет ему и в будущем.

Правило 3. Вмешиваясь в драки, прекращайте их немедленно, но при этом старайтесь не заниматься выяснением того, кто обидчик, кто жертва. Уделите внимание пострадавшему ребёнку, выразите веру в способность детей самостоятельно решать свои споры без драки. Не приучайте детей к тому, что их спор разрешают родители, поощряйте их самостоятельное решение. Надо постараться не только прервать и запретить драку, но и подсказать, как можно более спокойно и здраво разрешить конфликт, или переключить внимание детей на устраивающее обоих общее дело или помощь вам.

Правило 4. Старайтесь не требовать от детей проявлений любви друг к другу. Ваша постоянная модель поведения у них перед глазами. Если есть хороший пример, постепенно они научатся этому сами.

Правило 5. Отнеситесь к негативным чувствам ребёнка как к естественным чувствам, а не как к зловещим признакам того, что ребёнок зол, завистлив, плох. Важно понять: ребёнок не виновен в своём неприятии, ревности, в своих чувствах.





Если Вы хотите избежать соперничества между детьми

1. Не старайтесь всегда относиться к детям одинаково: просто относитесь к ним справедливо.
2. Помните, что дети не обязаны постоянно помогать своим братьям или сестрам. Иной раз им необходимо побыть в одиночестве.
3. Проявления справедливости, любви и уважения способствуют установлению дружеских отношений между детьми в одной семье, вызывают у них желание помогать друг другу.
4. Не беспокойтесь, если дети часто спорят. Споры с братьями и сестрами помогают ребенку понять, что такое взаимоотношение, и обеспечивают его ценными уроками доверия и дружбы.
5. Если после уговоров дети продолжают ссориться и браниться, воспользуйтесь методом «разделения территорий». Но не пользуйтесь этим методом в течение всего дня, так как дети быстро забывают об обидах.
6. Вам незачем каждый раз вмешиваться в споры и драки своих детей. Если Вы будете избегать обязанностей судьи, значит, дети возьмут их на себя, чтобы разрешить проблему.
7. Некоторые дети дерутся и устраивают ссоры, чтобы привлечь внимание родителей. Возможно, ребенок думает, что его меньше любят. Попробуйте развеять эти сомнения.
8. Не забывайте детям повторять, что Вы им доверяете: вместо того, чтобы причинять вред друг другу, они обретут чувство ответственности и единства – ради общей пользы.



Рекомендации родителям



Правила общения с ребенком.

1. Осуждайте действия ребенка, но не его чувства.
2. Не требуйте от ребенка невозможного или трудновыполнимого, лучше измените окружающую обстановку
3. Не вмешивайтесь в дело, которым занят ребенок, если он не просит помощи. Но если ему трудно и он готов принять Вашу помощь, то обязательно окажите ее.
4. Во избежание конфликтов соразмеряйте собственные ожидания с возможностями ребенка.
5. О своих чувствах говорите ребенку от первого лица
6. Сообщайте о своих мыслях и чувствах, о себе, а не о нем и его поведении.
7. Не подчеркивайте его промахи.
8. Показывайте, что вы удовлетворены ребенком.
9. Проводите больше времени с ребенком. Внесите юмор во взаимоотношения с ребенком, умейте взаимодействовать с ним.
10. Избегайте дисциплинарных поощрений и наказаний.
11. Принимайте индивидуальность ребенка.
12. Проявляйте веру в ребенка, эмпатию к нему.

Фразы и слова, поддерживающие ребенка:

1. «Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо».
2. «Ты делаешь это очень хорошо».
3. « у тебя есть соображения по этому поводу? Готов ли ты начать?»
4. «Это серьезный вызов, но уверен, что ты готов к нему».

Слова и фразы «разрушения»

1. Зная тебя и твои способности, я думаю, ты смог бы сделать это гораздо лучше»
2. «Ты мог бы сделать это намного лучше».
3. «Эта идея никогда не сможет быть реализована»
4. «Это для тебя слишком трудно, поэтому я сам это сделаю»