

Деструктивная критика. Как она влияет на ребенка?

Что может считаться уничтожающей критикой?

«Фу, какой ты упрямый!», «Как можно было запутаться? Ты ничего не можешь сделать нормально», «Не будь таким эгоистом. Весь в отца своего», «Всегда будь правильной!», «Какая ты глупая, что веришь во всё это», «У тебя не получится, найди другое занятие», «Это сложно, ты такая неусидчивая, ты не справишься!», «Какой ты неуклюжий, ничего нельзя тебе доверить», «Другие дети в свободное время книжки читают, а ты только что и можешь — это по клавиатуре кликать!», «Все твои идеи — это чушь!», «Я в твои годы...» и так далее.

Смысл понятен. Всё это — деструктивные послания, которые тормозят развитие ребёнка.

Деструктивные замечания VS Конструктивные замечания

Например, вместо того, чтобы сказать

Ты упрямый. — скажите Ты можешь попросить о том, что тебе необходимо.

Ты должен быть идеальным. — Ты имеешь право на ошибку.

Приложи все силы. — Верю, что ты можешь это сделать.

Ты бестолковый. — Ты справишься, я верю в тебя.

Ты больной или сумасшедший?! — Я понимаю, что сейчас тебе непросто...

Бывает, что родители в сердцах говорят, что из ребёнка ничего толкового не вырастет.

Хотя есть и такие, кто искренне считает, что критика детей пойдёт на пользу, потому что ребёнок прислушается к ней и изменится.

Как критиковать ребенка, чтобы не обидеть

Чтобы критика помогала развитию ребенка и улучшению отношений в семье, обратите внимание на некоторые правила

1. Критиковать только спокойным тоном

Не превращайте критику в наказание. Цель критики в корректировке поведения. Гневный крик снимет ваше напряжение, но вызовет у ребенка защитную реакцию: слезы, обиды и даже хамство. Критикуйте спокойным тоном, тщательно подбирая слова. Агрессивная критика вовсе не мотивирует детей, а делает их психологически неустойчивыми и слабыми.

2. Не допускать оскорблений

Критика должна быть доброжелательной. Повышенный тон и грубые слова никакого отношения к критике не имеют — это уже наказание. Оскорбления унижают ребенка. Он злится, обижается, ненавидит. Постоянные оскорбления приведут к заниженной самооценке и закомплексованности. Обиженный ребенок не способен адекватно воспринимать слова, он видит только ваше недовольство. При этом критика имеет накопительный эффект: часто критикуя своих детей, вы рискуете убедить их в «никчемности».

3. Критиковать поступок, а не ребенка

Ребенок всегда хороший и любимый, но поступить может неправильно. Недопустимо говорить: «Ты что, слепой?», «У тебя руки кривые?», «Дал бог неумеху» — критика должна мотивировать, поэтому важно не просто перечислять недостатки и ошибки поведения, а объяснять их последствия и показывать возможность исправления ситуации. Умение исправлять ошибки гораздо важнее, чем способность их не совершать. Идеальных людей не бывает.

4. Не критиковать ребенка в присутствии других людей

Критика сама по себе травматична, а в присутствии третьих лиц замечания воспринимаются больнее. Не так страшно осознание, что ты плохо что-то сделал, как

огласка. Замечание, сделанное тактично и незаметно, вызывает желание быстро все исправить. Критика же, высказанная вслух, провоцирует негатив и желание закрыться. Критика в присутствии других людей унижает ребенка.

5. Предлагать альтернативу

Критикуя, надо указать, что нужно сделать, чтобы было лучше — в этом и есть родительская мудрость. Доброжелательно и без лишних нравоучений можно попробовать провести «работу над ошибками», обсуждая возможные варианты поведения и выбирая самые эффективные из них.

6. Не возвращаться к прошлым ошибкам

Не стоит усугублять у детей чувство вины и ощущение неполноценности, бесконечно напоминая им о прошлых ошибках — это обижает и снижает самооценку. Неприятно выслушивать о собственных недостатках, поэтому возникает острое желание прекратить общение, «закрыться в своем панцире» и, возможно, остаться при своем мнении. Проступок должен обсуждаться один раз, после чего закрывайте тему.

7. На одну критику – семь похвал

Важно не переусердствовать с критикой. Хвалить ребенка нужно гораздо чаще, чем критиковать. Психологи считают, что на одну критику должно приходиться семь похвал. В этом случае ребенок будет верить в свои силы и искать возможность исправиться. Выполнение названных правил будет способствовать повышению самооценки ребенка, укреплению взаимоотношений внутри семьи, а ведь, когда ребенок знает, что его любят, он способен на многое.

Успех любых взаимоотношений зависит от правил общения, поведения, и в семье они самые важные!

Правила поведения в процессе общения с детьми

- 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».
- Обратите свое внимание на то, что родители, которые говорят одно, а делают другое, со временем испытывают на себе неуважение со стороны детей.
- Прежде чем начать общаться с вашим ребенком, постарайтесь занять такое положение, чтобы видеть его глаза. В некоторых случаях вам придется садиться на корточки.
- Сказать, ничего не говоря, – это высочайшее искусство воспитания, которое свидетельствует об истинном и глубоком контакте между родителями и детьми.
- 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».
- 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...».
- 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.

- Оценивайте не личность ребенка, а действие, которое он совершил. Например, ребенок разбил чашку и тут же можно услышать: «Ах ты, негодяй, опять разбил чашку!» Наиболее уместным было бы такое выражение: «Сын, ты разбил чашку. Ты не порезался? Принеси мне, пожалуйста, веник и совок, и мы вместе уберем осколки». А чтобы это не повторилось, этот инцидент можно использовать как обучение, сказав ребенку: «Я думаю, чашка разбилась потому, что ты ее неправильно держал».
- Старайтесь не употреблять в речи такие фразы, которые надолго остаются в сознании ребенка: «Я сейчас занят(а)...», «Сколько раз я тебе говорила!», «Вечно ты во все лезешь», «Что бы ты без меня делал», «Это надо делать не так».
- 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».
- Душевная копилка ребёнка работает день и ночь. Её ценность зависит от того, что мы туда бросаем.
- Научитесь слушать своего ребёнка в радости и горести.
- Всегда говорите ребенку правду, даже когда вам это невыгодно.
- Думайте о детском банке счастливых воспоминаний.
- Ребенок относится к себе так, как относятся к нему взрослые.
- И вообще, хоть иногда ставьте себя на место своего ребенка, и тогда вам будет понятнее, как вести себя с ним.
- Для того чтобы правильно организовать взаимоотношения с детьми в процессе общения, стремитесь преодолевать:
 - барьер занятости (вы постоянно заняты работой, домашними делами);
 - барьер взрослости (вы не чувствуете переживания ребенка, не понимаете его потребности);
 - барьер «воспитательных традиций» (нельзя не учитывать изменившиеся ситуации воспитания и уровень развития ребенка, пытаясь продублировать педагогические воздействия собственных родителей);
 Истинная родительская любовь, как утверждают психологи, проявляется только в общении с детьми. 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».

Также важно активное слушание родителем ребёнка. Что это такое?

Активно слушать своего ребёнка – это значит «возвращать» ему в беседе то, что он вам поведал, при этом обозначив его чувство.

- Если вы активно слушаете своего ребёнка, то обязательно повернитесь к нему лицом. Очень важно также, чтобы его и ваши глаза находились на одном уровне. Можно подойти к ребёнку ближе, сесть рядом с ним. Избегайте общаться с ребёнком, находясь в другой комнате, смотря телевизор, читая газету; сидя, откинувшись на спинку кресла или лёжа на диване. Ваше положение по отношению к нему и ваша поза – первые и самые сильные сигналы о том, насколько вы готовы его слушать и услышать. Ребёнок любого возраста очень внимательно читает эти сигналы, даже не отдавая себе сознательного отчёта в том.
- Если вы беседуете с расстроенным или огорчённым ребёнком, не следует задавать ему вопросы. Фраза, оформленная как вопрос, не отражает сочувствия. Казалось бы, разница между утвердительным и вопросительным предложением очень незначительна, а реакция на них бывает очень разная. Часто на вопрос: «Что случилось?» огорчённый ребёнок ответит: «Ничего!», а если вы скажете: «Что-то случилось...», то ребёнку бывает легче начать рассказывать о случившемся. Поэтому желательно, чтобы ваши ответы звучали в утвердительной форме.
- Очень важно в беседе «держат паузу». После каждой вашей реплики лучше всего помолчать. Помните, что это время принадлежит ребёнку; не забивайте его своими соображениями и замечаниями. Пауза помогает ребёнку разобраться в своём переживании и одновременно почувствовать, что вы рядом. Помолчать хорошо и после ответа ребёнка – может быть, он что-то добавит. Узнать о том, что ребёнок ещё не готов услышать вашу реплику, можно по его внешнему виду. Если его глаза смотрят не на вас, а в сторону, «внутрь» или вдаль, то продолжайте молчать: в нём происходит сейчас очень важная и нужная внутренняя работа.
- В вашем ответе ребёнку иногда полезно повторить, что, как вы поняли, случилось с ребёнком, а потом обозначить это чувство. «Я так понял, что ты больше не хочешь дружить с Петей... Ты на него обиделся...»

Результаты активного слушания:

1. Исчезает или, по крайней мере, сильно ослабевает отрицательное переживание ребёнка. Здесь сказывается замечательная закономерность: разделённая радость удваивается, разделённое горе уменьшается вдвое.

2. Ребёнок, убедившись, что взрослый готов его слушать, начинает рассказывать о себе всё больше.

3. Ребёнок сам продвигается в решении своей проблемы.

Когда ребёнку обидно

- Обидно, когда все беды валят на него;
- Обидно, когда успехи остаются незамеченными или приписываются другим;
- Обидно, когда не доверяют;
- Обидно, когда другому, а не ему, поручают то, что он может сделать хорошо;
- Обидно, когда другие заняты чем-то интересным, а его заставляют продолжать надоевшее, унылое занятие;
- Обидно, когда о нем попросту забыли за своими заботами.

Как правильно сделать ребёнку замечание

Прежде, чем сделать замечание, поставьте перед собой следующие вопросы:

1. В каком состоянии сейчас нахожусь?

2. Чего я добьюсь своим замечанием?

3. Хватит ли времени, чтобы не только отругать, но и разъяснить, почему нельзя делать то или иное?

4. Не прозвучит ли в голосе: «Ага, попался!»?

5. Не явится ли мое замечание «сто первым» по счету? Хватит ли у вас на все это выдержки и терпения? Если нет, не делайте замечания

Также бывают такие ситуации, когда дети в семье соперничают друг с другом.

- Не старайтесь всегда относиться к детям одинаково: просто относитесь к ним справедливо.
 - Помните, что дети не обязаны постоянно помогать своим братьям или сестрам. Иной раз им необходимо побыть в одиночестве.
 - Проявления справедливости, любви и уважения способствуют установлению дружеских отношений между детьми в одной семье, вызывают у них желание помогать друг другу.
 - 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.
 - 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.
 - 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.
 - Некоторые дети дерутся и устраивают ссоры, чтобы привлечь внимание родителей. Возможно, ребенок думает, что его меньше любят. Попытайтесь развеять эти сомнения.
 - Не забывайте детям повторять, что Вы им доверяете: вместо того, чтобы причинять вред друг другу, они обретут чувство ответственности и единства – ради общей пользы.