

Temat: **Jak krytykować nie raniąc dziecka?**

Z analizy przeprowadzonej ankiety w bieżącym roku szkolnym na temat Regulaminu szkoły wynika, że rodzice chętnie krytykują poglądy dzieci. W większości nie liczą się przy tym ze zdaniem własnych pociech. W tym artykule chcielibyśmy przedstawić Państwu, w jaki sposób można poddawać dziecko krytyce nie raniąc przy tym własnej pociechy. Prawdziwy dialog z dzieckiem, wspólne poszukiwanie rozwiązań, zamiast karania i walki jest zachęcającą perspektywą dla rodziców.

Korygowanie postępowania dziecka to zadanie rodziców. To oni mówią, co jest niewłaściwe w zachowaniu dziecka, jakie postępowanie im się nie podoba. Dzięki temu młody człowiek uczy się, co jest dopuszczalne, a co nie. W ten sposób poznaje normy społeczne i moralne. Z drugiej strony słowa krytyki mogą ranić, wywoływać u dziecka poczucie zagrożenia, lęk. Czy krytyka może zbliżyć i służyć porozumieniu, a nie ranić i wywoływać przede wszystkim negatywne emocje? Jak można to osiągnąć?

Ludzie na ogół nie potrafią udzielać uwag krytycznych. Nie posiadają tej umiejętności również rodzice. Próby korygowania dziecięcych zachowań za pomocą krytyki, nie przynoszą dobrych rezultatów. Dlatego warto nauczyć się robić to w taki sposób, żeby „gorzka pigułka”, którą musi przełknąć osoba krytykowana, poszła mu na zdrowie, a nie utkwiała w gardle. Krytykując, proszę pamiętać, że nie wolno Państwu poddać się emocjom i wypowiadać nieprzemyślanych słów. W tej dziedzinie improwizacja pod wpływem chwilowego impulsu nie sprawdza się. Robiąc krytyczną uwagę koledze w pracy lub dorosłemu przyjacielowi, na pewno nie użyliby Państwo słów w rodzaju: „Nie chcę drugi raz powtarzać, że...” albo „Spróbuj drugi raz tak się zachować, to...” Starannie dobieraliby Państwo sformułowania, żeby go nie urazić. Swojego dziecka również proszę nie traktować z góry. Ono także ma godność osobistą i chce zawsze być traktowane z szacunkiem, również wtedy, kiedy jest krytykowane.

Zanim zaczniecie Państwo wypowiadać krytyczne uwagi, musicie opanować się na tyle, aby kontrolować to, co mówicie. Kiedy musicie Państwo szybko poradzić sobie z gniewem, złością lub goryczą, bez słowa należy oddalić się z pola konfrontacji z dzieckiem. W odosobnieniu można wykonać kilka głębokich wdechów, starać się pomyśleć o czymś zupełnie innym. Kiedy już uda się Państwu „uchwycić cugle” emocji, można powrócić do dziecka i mądrze skrytykować to, co zrobiło niewłaściwie.

Krytykując, proszę zachowywać się tak, żeby dziecko czuło, że nie jest atakowane. Krytykując nie można oceniać dziecka. Nie można mówić: „Jesteś taki niegrzeczny”, „Mam cię dosyć” itp. Wtedy dziecko uważa, że jest niedobre, do niczego. Nie wie, o co właściwie macie Państwo do niego pretensję. Lepiej jest skupić się na konkretnym zachowaniu, które chcecie Państwo skrytykować. Należy powiedzieć: „Denerwuję się, kiedy tak długo trzeba namawiać cię, żebyś posprzątał po sobie”.

Jeśli chcecie Państwo, żeby dziecko przyjęło Państwa krytykę i żeby przyniosła ona pozytywny skutek, należy wystrzegać się obraźliwych epitetów. Bardzo łatwo przypiąć dziecku etykietkę bałaganiarza czy lenia. Wtedy i dziecko samo zacznie myśleć o sobie w ten sposób i zamiast skorygować zachowanie dziecka, skłonicie je Państwo do grania przypisanej mu roli.

Krytykować należy tylko to zachowanie, które przed chwilą miało miejsce. Nie należy mówić: „Czy ty zawsze musisz klócić się z siostrą? Zamiast tego proszę powiedzieć: „Chciałabym, żebyś nie dokuczał i nie przezywał Kasi, kiedy też chce grać na komputerze”. Krytykowanie w jasny, konkretny sposób pomaga dziecku zrozumieć, czego od niego się oczekuje.

Przystępując do krytyki proszę nie atakować dziecka mówiąc: „Michał, znowu mnie nie słuchasz!”, „Nie pyskuj!”. Rozpoczynamy od takich wyrażen jak: „Wolałabym, żebyś mnie posłuchał, co mam ci do powiedzenia”, „Jest mi bardzo przykro, kiedy słyszę takie niemiłe słowa”. Kiedy zaczniecie Państwo od nazywania swoich uczuć wywołanych zachowaniem dziecka, które właśnie Państwo krytykujecie, złagodzicie stanowczość wypowiedzi. To sprawi, że dziecko nie przystąpi do obrony lub kontrataku i łatwiej przyjmie Państwa uwagi.

Nigdy nie należy krytykować, odwołując się do porównywania dziecka z kimkolwiek, zwłaszcza z rodzeństwem. Jedyne, co Państwo uzyskacie w ten sposób, to nienawiść do brata lub siostry, a nie chęć poprawy.

Krytykując zachowanie dziecka, które się Państwu nie podoba, należy wyjaśnić mu, w jaki sposób może to zrobić. Jasny komunikat ułatwia dziecku wybranie właściwej drogi. Należy powiedzieć: „przeszkadza mi twój plecak rzucony w przedpokoju. Proszę zabierz go do swojego pokoju”. Po zrobieniu krytycznej uwagi należy powiedzieć dziecku coś miłego. Niech poczuje, że je Państwo kochacie mimo jego przewinienia i że nadal jesteście sobie bliscy.

Wskazówki dla rodziców

- Okażcie swemu dziecku, że je bardzo kochacie,
- Nie porównujcie wysiłków swego dziecka z innymi,
- Panujcie nad swymi negatywnymi emocjami, złością,
- Gdy korygujecie postępowanie dziecka, krytykujecie jego działania, a nie dziecko,
- Udzielajcie dziecku dużo pochwał,
- Chwalcie wysiłek, a nie wynik pracy,
- Pomóżcie swemu dziecku stawiać realne cele,
- Powierzajcie mu konkretne działania,
- Spróbujcie porozmawiać o problemach z dzieckiem, nauczycielem, pokazując, jak z waszej perspektywy wygląda dany problem,
- Nie czekajcie z wyjaśnianiem ważnych spraw na później – znajdźcie czas na rozmowę.