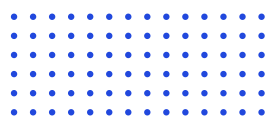




FUNDACJA
NIE WIDĄĆ PO MNIE

DLA RODZICÓW

ABC krytyki konstruktywnej





FUNDACJA
NIE WIDĄĆ PO MNIE

COPYRIGHT © FUNDACJA NIE WIDĄĆ PO MNIE 2023

Tytuł: ABC Krytyki konstruktywnej

Autor: Katarzyna Warchoń-Biedermann

Nadzór merytoryczny: prof. Ewa Mojs

Korekta: Urszula Szybowicz

Korekta składu: Kamila Olejnik

Kolaże w książce: zdjęcia iStock, kolaż Marcin Czaja

Skład: Marcin Czaja



Warsztaty edukacyjne w ramach profilaktyki uniwersalnej realizowane w ramach projektu pn. „Środowiskowe Centrum Zdrowia Psychicznego dla dzieci i młodzieży w Zielonej Górze” realizowany od 01.01.2021r. do 31.12.2023r. w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój 2014-2020 i współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego”



Rzeczpospolita
Polska



Unia Europejska
Europejski Fundusz
Rozwoju Regionalnego



Spis treści

- 1** — **Wprowadzenie**
- 2** — **Kiedy upominasz dziecko, nie podnoś głosu i unikaj tonu wojowniczego.**
- 3** — **Zawsze staraj się określić przyczynę problemu**
- 4** — **Pozwalaj dziecku uczyć się na błędach**
- 5** — **Krytykując dziecko, wskaż na konsekwencje nieodpowiedniego postępowania.**
- 6** — **Poproś dziecko o zmianę i daj czas na poprawę**
- 7** — **Staraj się nie krytykować dziecka przy innych**
- 8** — **Zastosuj metodę kanapkową**
- 9** — **Ty też dasz radę!**

Wprowadzenie

Wychowanie polega nie tylko na chwaleniu i wskazywaniu tego, co robi dobrze, ale również na tego, co jest w dziecka zachowaniu nieodpowiednie. Rodzice i inne osoby wokół dziecka (dziadkowie, ciocie czy wujkowie) powinni starać się wpływać na najmłodsze pokolenie. Dzieci, a nawet nastolatki, same z siebie nie do końca wiedzą jak należy postępować. Na przykład, nie w pełni akceptują to, że życie składa się nie tylko z przyjemności, ale i z obowiązków.

Słuchając współczesnych rodziców można jednak zauważyć, że obawiają się negatywnego wpływu krytyki na dziecko. Wydaje im się, że krytyka może dziecko zranić i wpłynąć na samoocenę. Obawy są w pewnym stopniu uzasadnione. Jak wiadomo, niezależnie od wieku, nikt lub prawie nikt nie lubi słuchać, że coś robi nie tak jak trzeba. Nasze dziecko powinno jednak wiedzieć, kiedy postępuje tak jak powinno, a kiedy nie. W tym poradniku przedstawiamy zasady krytyki konstruktywnej. Krytyka konstruktywna opiera się na tym, że rodzic lub inna osoba krytykująca precyzyjnie określa co osoba krytykowana robi niewłaściwie i powinna zmienić (krytykować należy zachowanie, a nie osobę). Osoba krytykująca może proponować rozwiązania oraz wspiera osobę krytykowaną mówiąc jej, że ma wystarczające umiejętności, aby osiągnąć zmianę. Krytykę konstruktywną można zastosować nie tylko wobec nastolatków, ale również dzieci młodszych. Ten poradnik skierowany jest do rodziców, którzy chcieliby rozwijać swoje kompetencje rodzicielskie odnoszące się do przekazywania dziecku negatywnych informacji zwrotnych w sposób konstruktywny. Znajdziesz tu zasady krytyki konstruktywnej. Dowiesz się jak dziecko krytykować konstruktywnie tak, aby spowodować pozytywną zmianę w jego zachowaniu i postępowaniu.

Kiedy upominasz dziecko, nie podnoś głosu i unikaj tonu wojowniczego.

Upewnij się, że forma, w jakiej przekazujesz dziecku uwagi negatywne. Bądźmy uprzejmi i mówmy do dziecka z szacunkiem. Wszelkie uwagi krytyczne przekazujemy głosem spokojnym, nie podnosząc głosu. Nie oznacza to, że nie mamy prawa do niezadowolenia, jeśli dziecko postępuje niewłaściwie. Skuteczna krytyka nie polega jednak na wyżalaniu się i spontanicznym wyrzucaniu z siebie negatywnych emocji. Jeśli masz poczucie, że zaraz "wyskoczysz ze skóry" i masz ochotę powiedzieć dziecku coś niemilego lub nawet złośliwego, to poczekaj z rozmową. Weź kilka głębokich oddechów, które pomogą opanować wzburzenie. Okazywanie niechęci własnemu dziecku chyba nigdy w historii nie rozwiązało problemów wychowawczych, a stanowczy ton to nie to samo, co krzyk.

Co więcej, krzyk może spowodować, że po rozmowie będziesz mieć poczucie winy, a dziecko będzie rozżalone czy zbuntowane zamiast skupić się na rozwiązaniu problemu. Pamiętaj, że mówisz do osoby bardzo młodej, a nie do dorosłego. Komunikując się z dziećmi powinniśmy brać pod uwagę ich wiek i poziom rozwoju społecznego czy poznawczego. Dzieci nie tylko mniej wiedzą, ale także inaczej myślą niż dorośli. Zanim coś powiesz, usłysz to w głowie. Zastanów się, jak to powiedzieć, żeby cię posłuchało i wyciągnęło odpowiednie wnioski. Jeśli jednak zdarzy ci się podnieść głos, pamiętaj że możesz powiedzieć "przepraszam".



***Jeśli czujesz się bezradny i trudno ci dać sobie radę z dzieckiem (np. mimo twoich starań, dziecko w ogóle nie chce słuchać), to porozmawiaj z pedagogiem lub psychologiem w przedszkolu/szkole dziecka.**

Zawsze staraj się określić przyczynę problemu

Jeśli dziecko postąpiło nie tak jak powinno, określ przyczyny jego zachowania i nazwij źródło problemu. Zdaniem psychologów nieodpowiednie postępowanie dziecka może mieć szereg przyczyn, które rodzic powinien spróbować znaleźć. Oto kilka przykładów:



Dzieci czasem postępują niewłaściwie, ponieważ chcą, by inni zauważyli, że istnieją,

w ich odczuciu "rozzrabianie" jest jedynym sposobem, aby zwrócić na siebie uwagę innych.



Dzieci mogą myśleć, że coś jest dobrym żartem,

choć z punktu widzenia osoby dorosłej tak nie jest. Patrzą się na świat inaczej niż dorośli.



Zdarza się też, nasz syn lub córka naśladuje koleżanki, kolegów lub idola z mediów społecznościowych.



Trudności z obowiązkami domowymi (np. sprzątaniem)

mogą z kolei wynikać z niewystarczającej umiejętności organizowania czasu i planowania zadań.



Jeśli dziecko nie chce otworzyć buzi u dentysty, bo się boi, to może warto zastanowić się, jak obniżyć jego niepokój.

choć z punktu widzenia osoby dorosłej tak nie jest. Patrząc się na świat inaczej może powinieneś porozmawiać na ten temat z psychologiem lub dentystą. Zejź niż dorośli.



Jeśli twój syn lub córka po raz kolejny otrzymali złą ocenę z matematyki to niekoniecznie oznacza, że są mało pracowici.

Również nienajlepszym pomysłem jest pocieszanie dziecka, że "nie ma głowy do przedmiotów ścisłych" lub przekonywanie, że "fizyka jest trudna i do niczego się w życiu nie przyda". W ten sposób możesz zniechęcić dziecko do wysiłku i obniżyć motywację. Zła ocena najprawdopodobniej wynika z tego, że tym razem niewystarczająco zrozumiało omawiane zagadnienia. Może też mieć zaległości, lub powinno popracować nad techniką rozwiązywania zadań. Jeśli będzie pracować systematycznie, to wszystko może nadrobić. Materiał jest tak ułożony, że każdy uczeń, czyli także twoje dziecko, może opanować wiedzę przewidzianą na określonym etapie edukacyjnym. Dowiedz się czy w szkole dziecka są zajęcia wyrównawcze lub inne zajęcia, gdzie mogłoby popracować nad tym, czego jeszcze dobrze nie umieją.

Nazywając przyczynę problemu, możesz w oparciu o fakty podjąć lepszą i bardziej przemyślaną decyzję. Rozwiązanie problemu może oznaczać też zmiany dla ciebie. Być może powinieneś spędzać ze swoim dzieckiem więcej czasu. Pamiętaj, że idąc po najmniejszej linii oporu, np. obwiniając innych - koleżanki, kolegów lub szkołę - problemu nie rozwiążesz. Krytykowanie nauczyciela - szczególnie w obecności dzieci - nie sprawi, że zrozumieją fizykę, nauczą się gramatyki języka niemieckiego lub będą pisały wspaniałe wypracowania z języka polskiego.

Pozwalaj dziecku uczyć się na błędach

Dorośli mogą mieć skłonność do tego, by skupiać się na błędzie dziecka zamiast pomyśleć nad tym, co dziecko może zrobić, aby nie powtarzać tego samego błędu w przyszłości. Upominasz dziecko nie dlatego, że chcesz, aby czuło się źle i miało poczucie winy. Z pewnością nie chodzi ci też o to, żeby rozpamiętywało sytuację w nieskończoność zamiast ruszyć do przodu i zmienić życie na lepsze. Nie koncentruj się więc na tym, co się stało, ale na tym, co twój syn/córka może się z tej sytuacji nauczyć i jakie wnioski może wyciągnąć na przyszłość.

Krytykując dziecko, wskaż na konsekwencje nieodpowiedniego postępowania.

Pamiętaj, że dziecko ma mniejszą wiedzę i może nie rozumieć dlaczego je krytykujesz. Rozmawiaj z nim w taki sposób, żeby zrozumiało dlaczego jesteś zaniepokojony. Używaj słów dla niego zrozumiałych. Niech dziecko wie, że niepokoi cię zachowanie, a nie ono samo.

Poproś dziecko o zmianę i daj czas na poprawę

Krytyka konstruktywna ma pomóc dziecku zrozumieć błędy i zmienić postępowanie. Poproś dziecko o zmianę i daj czas na zrozumienie tego, co było nie tak i zmianę zachowania. Dzięki temu dziecko będzie mogło nauczyć się brać odpowiedzialność za swoje postępowanie. Reakcja emocjonalna na uwagi negatywne jest zwykle najsilniejsza na początku, za jakiś czas zwykle uspokajamy się. Wtedy dziecku będzie łatwiej zastanowić się, czy krytyka była słuszna czy też nie oraz na chłodno pomyśleć co można zmienić.

Staraj się nie krytykować dziecka przy innych

Nie krytykuj dziecka w obecności innych. Niektórzy rodzice mogą odczuwać bezradność wobec powtarzających się nieodpowiednich zachowań dziecka. Liczą na to, że jeśli skrytykują je w obecności innych ważnych osób dorosłych (babci, dziadka lub cioci) lub rówieśników, to zmieni się. Upominając dziecko przy innych nie spowodujesz zmiany w ich zachowaniu, ale negatywnie wpłyniesz na stan psychiczny dziecka. Dziecko może się czuć pokrzywdzone lub wstydzić się zamiast skoncentrować się na tym, jak zmienić zachowanie.



FUNDACJA NIE WIDAĆ PO MNIE

edukacja zdrowotna w woj.lubuskim

Zastosuj metodę kanapkową

Krytykując dziecko wykorzystaj metodą kanapkową. Metoda kanapkowa, która polega na tym, że uwagi krytyczne przeplatasz z pochwałami spowoduje, że dziecku łatwiej będzie tę krytykę znieść. Rozmowa z dzieckiem powinna być podzielona na trzy części. Na początku dziecko chwalisz (mówisz to, co dziecko zrobiło dobrze) np. "Jestem zadowolony, że..." Następnie koncentrujesz się na tym, co dziecko powinno zmienić (czyli mówisz, o tym, co w zachowaniu dziecka jest niewłaściwe). W części trzeciej po raz kolejny chwalisz dziecko i zachęcasz do zmiany. Wyrażasz również przekonanie, że poprawa jest możliwa i wyrażasz chęć pomocy. W czasie rozmowy, kiedy na przemian chwalisz i upominasz dziecko staraj się unikać spójników takie jak ale, jednak, mimo to. Słowa te mogą obniżać znaczenie pochwał, które wypowiedziałeś na początku.

Zastanów się, czy wystarczająco chwalisz swoje dziecko. Chwalenie dziecka nie tylko sprawia mu przyjemność, ale również nadaje kierunek jego postępowaniu. W chwaleniu również staraj się być precyzyjny. Dziecko powinno wiedzieć, że postępuje właściwie.



rozpoczynaj wypowiedź od zaimka Ja

Rozmawiając z dzieckiem wykorzystaj komunikaty typu "Ja". Na przykład, zamiast mówić "nigdy nie idziesz spać przed północą", powiedz "martwię się, że tak późno chodzisz spać bo to jest niezdrowe, przecież jeszcze rośniesz". Zamiast żalić się, poproś, żeby położyło się spać wcześniej i powiedz, że jesteś gotowy pomóc w zmianie zachowanie.



pomyśl, zanim powiesz "zawsze" lub "nigdy"

Wiele osób krytykując innych ma skłonność do nadmiernych uogólnień. Używają wtedy określeń takich, jak "ty nigdy", "ty wcale", "ty zawsze lub " ty ciągle". Za każdym razem zanim wypowiesz to słowo zastanów się, czy się, czy zachowanie, które opisujesz ma rzeczywiście miejsce "zawsze", "nigdy" lub "ciągle".



porozmawiaj z dzieckiem

Jeśli nie masz pewności jak przekazywać dziecku informację zwrotną tak, aby chciało słuchać, to porozmawiaj z nim. Staraj się używać słów i wyrażeń, które będą dla niego zrozumiałe.

Powiedz, że bycie rodzicem wiąże się nie tylko z chwaleniem, ale i wskazywaniem tego, co jest nie takie, jak być powinno. Podkreśl, że jako rodzic musisz mu powiedzieć, że postępuje niewłaściwie, choć to nie zawsze jest proste. Spytaj się jak najlepiej przekazywać mu uwagi negatywne tak, żeby do niego "dotarły" i wywołały odpowiedni skutek (tzn. zmianę w zachowaniu). Możesz również spytać dziecko, co myśli na temat tego, jak zwracasz mu uwagę. Możesz być oczywiście niezadowolony z tego, co słyszysz. Zastanów się jednak, czy dziecko nie ma racji i czy możesz zmienić swoje zachowanie. Jeśli zareagujesz w sposób konstruktywny, pokażesz dziecku na czym polega pozytywne podejście do krytyki. Takie rozmowy mogą mieć bardzo korzystny efekt nie tylko w przypadku nastolatka, ale również dziecka młodszego. Dzieci mają przecież swój rozum. Rozmawiaj z dziećmi jak najczęściej, nie tylko o codzienności.

***Kiedy przeprowadzasz ważne rozmowy z dzieckiem, to wyłącz telefon i poproś dziecko o to samo. Ten czas jest przeznaczony tylko dla was.**

Wróć myślami do przeszłości

Przypomnij sobie czasy, kiedy sam byłeś dzieckiem. To było przecież niedawno. Dorośli z pewnością od czasu do czasu, słusznie lub niesłusznie, wyrażali swoje niezadowolenie z twojego postępowania. Cofnij się w myślach do sytuacji, kiedy dorośli upominali cię słusznie (przynajmniej z punktu widzenia dorosłej osoby, którą teraz jesteś), a ty w wyniku ich uwag zmieniłeś swoje zachowanie. Krok po kroku spróbuj przeanalizować, jak do tego doszło, że zmieniłeś swoje zachowanie. Jaki wpływ miała forma, w jakiej komunikowali się z tobą dorośli. Jak to się stało, że udało im się trafić ci "do serca" i przemówić "do rozumu". Jak się do ciebie zwracali, jak dobierali słowa i jakie podawali argumenty. Co sprawiło, że ich krytyka podziałała. Całkiem prawdopodobne, że stosowali krytykę konstruktywną? Pomyśl czy tamten przykład mógłbyś wykorzystać w wychowaniu własnego dziecka.

Podsumowanie

Przekazywanie negatywnej informacji zwrotnej nie jest kwestią wyboru, ale obowiązkiem osób dorosłych w otoczeniu dziecka z wielu przyczyn. Po pierwsze, przygotowujemy dziecko do życia w świecie, w którym inni będą oceniali jego zachowanie i oczekiwali zmiany. Możemy być niemal pewni, że w przyszłości nasz syn lub córka będą spotykali się z krytyką - uzasadnioną lub nieuzasadnioną - ze strony np. współmałżonka/partnera, współpracowników lub otoczenia. Nasze dzieci powinny taką krytykę nauczyć się przyjmować i odpowiednio korygować to, co w ich postępowaniu jest nieodpowiednie. Czas na naukę jest już teraz. Po drugie, przekazywanie informacji zwrotnej sprawi, że nasze dziecko nauczy się spoglądać na siebie z perspektywy innych ("z boku"). Dziecko będzie mogło również rozwijać umiejętność krytycznego podejścia do siebie, a także realistyczną samoocenę.

Mamy nadzieję, że informacje zawarte w tym poradniku będą dla Ciebie przydatne. Krytyka konstruktywna jest umiejętnością, którą można opanować poprzez naukę i praktykę. Każdy rodzic, niezależnie od poziomu wykształcenia, pochodzenia lub sytuacji życiowej, może nauczyć się krytykowania dziecka w sposób konstruktywny.

Ty też dasz radę!

0 Fundacji



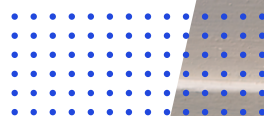
Pogorsząca się sytuacja związana ze zdrowiem psychicznym społeczeństwa zmotywowała nas do spojrzenia na problem od strony zdrowia publicznego, którego niezwykle istotnym i ważnym elementem jest aspekt psychiczny.

Z potrzeby mówienia otwarcie o problemach i oswojania społeczeństwa z tematami zdrowia psychicznego zrodziła się koncepcja Fundacji Nie Widać Po Mnie.

Celem Fundacji jest budowanie świadomości z zakresu zdrowia publicznego z nastawieniem na zdrowie psychiczne i zaburzenia psychospołeczne wśród Polaków, a także wspieranie rodziców, placówek oświatowych i ochrony zdrowia, budowanie świadomości z zakresu profilaktyki zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży oraz edukacja w zakresie szybkiego reagowania na pojawiające się trudności i kryzysy.

Fundacja obejmuje także swoim wsparciem personel medyczny, organizujemy szkolenia z zakresu wsparcia psychologicznego, wypalenia zawodowego, mobbingu i komunikacji z pacjentem wśród personelu medycznego, który szczególnie teraz zgłasza wypalenie zawodowe i problemy ze zdrowiem psychicznym.

www.niewidacpomnie.org





FUNDACJA
NIE WIDĄĆ PO MNIE