

## «Я БОЮСЬ, Я ПЛОХОЙ, Я НЕ МОГУ»: ПОЧЕМУ НЕЛЬЗЯ КРИТИКОВАТЬ ДЕТЕЙ



*Критикуя ребенка неконструктивно, мы часто обобщаем и нападаем на личность ребенка, а не на его поступки.*

Есть немало людей, которые считают, что критика полезна. Что это мотивация, без которой невозможно оценить себя объективно, стать лучше и достичь результатов. Часто это объясняется тем, что именно с помощью критики воспитывали поколение современных родителей.

Нас так боялись перехвалить, избаловать и испортить, что в результате основным способом взаимодействия часто становились «тычки и затрецины» — физические и вербальные. Родителям часто было за нас стыдно, мы становились разочарованием, не соответствовали ожиданиям, недостаточно старались и вообще, были недостойными людьми.

На этом фоне терялось все хорошее. И какие бы усилия мы ни прикладывали, нам самим начинало казаться, что этого мало, что хороший сын или дочь сделали бы больше, у них получилось бы лучше. А мы не смогли.

**В результате многие из нас выросли людьми, которые:**

- Не принимают себя и всегда недовольны собой.
- Не признают за собой права даже на малейшую ошибку.
- Избегают любого риска и поэтому отказываются от многих возможностей в жизни.
- Чувствуют страх, когда есть необходимость принимать решения.
- Ждут одобрения от других людей.

**Значит ли это, что критика в целом вредна и губительна? И как же быть, если ребенок действительно совершает ошибки и ведет себя неправильно? Как помочь ему увидеть свои недостатки, чтобы иметь возможность их исправить?**

Все эти вопросы мы задаем себе, пытаясь защитить своих детей и быть хорошими родителями. С одной стороны, мы вспоминаем едкие комментарии из своего детства и понимаем, что они не работают. Мы искренне хотим говорить детям только приятные вещи, принимать их. С другой стороны, сталкиваемся с тем, что детям действительно нужна наша помощь в ситуациях, когда они ошибаются. Что же делать?

Чтобы разобраться в этой проблеме, полезно знать разницу между конструктивной и неконструктивной критикой.

### **Неконструктивная критика**

- Причиной неконструктивной критики часто становится злость, поэтому она бывает очень резкой и нацеленной исключительно на то, чтобы подчеркнуть ошибки.
- Критикуя ребенка не конструктивно, мы часто обобщаем и нападаем на личность ребенка, а не на его поступки.
- Вызывает у ребенка негативные эмоции: стыд, боль, злость на себя.

## Конструктивная критика

- Целью конструктивной критикой в первую очередь является поддержка и помощь ребенку.
- Мы не обобщаем, не критикуем личность ребенка, его характер или особенности, а лишь указываем на поведение, которое можно изменить.
- Мы подсказываем ребенку способы изменить ситуацию, бережно даем советы, как лучше поступить.
- Позволяет ребенку чувствовать себя в безопасности, не вызывает сомнений в том, что он любим и что мы его поддерживаем.



Если у вас есть сомнения в том, будут ли ваши слова или действия полезными для ребенка, попробуйте подумать о том, что именно он получит в результате. Будет ли ему больно и стыдно или он почувствует вашу поддержку? Увидит ли он другую перспективу или просто услышит, что его поступки неправильные и плохие.

Проявите эмпатию и уважение, подумайте о том, помогла бы вам самим такая критика или наоборот. И если у вас есть сомнения, постарайтесь подобрать такие слова, которые принесут пользу, а не вред.

Источник: [chips-journal.ru](http://chips-journal.ru)