

Krytykowanie bez poniżania

Rodzice, którzy kochają dziecko wiedzą, że nie obejdzie się bez wskazania mu na słabsze strony w jego zachowaniach. Czasami dziecku – jak każdemu – trudno jest dostrzec niekorzystne elementy u siebie. Stąd też korygowanie go i pomaganie mu w uczeniu się poprawnych zachowań należy do najważniejszych rodzicielskich powinności. Dzieci są szczególnie wrażliwe na dezaprobatę, często dopatrują się w nawet najbardziej taktownej krytyce zamachu na dumę i godność osobistą.

Ważne jest, aby krytyka była konstruktywna, czyli żeby skupiała uwagę dziecka na zachowaniu, które ma poprawić, na tym, co trzeba zrobić, a co dotąd mu się nie udawało. Co ważne - krytyka konstruktywna pokazuje sposób poprawy, przez co chroni dziecko od zniechęcenia. Trzeba przy tym podkreślać pewne dodatnie strony w dotychczasowych zachowaniach dziecka. Łatwiej zniesie ono nieprzyjemne dla siebie wypowiedzi, gdy przedtem spotka się z jakąś pochwałą z naszej strony.

Krytyka konstruktywna koncentruje się wokół zadania, którego wykonanie musi być ulepszone, natomiast krytyka negatywna (która czasem pojawia się w niektórych domach) zmierza do wydobycia na jaw słabszych stron w zachowaniach dziecka.

Oto przykłady krytyki negatywnej:

- „Aniu, przestań gadać i zabierz się do pracy.”
- „Zosiu, co się z tobą dzieje, oblałaś matematykę.”

Natomiast wypowiedzi o konstruktywnym charakterze to:

- „Aniu, nie skończysz twojej lektury, jeśli nadal będziesz rozmawiać.”
- „Zosiu, widzę z wykazu ocen, że dobrze ci idzie z przedmiotów humanistycznych, ale że masz trudności z matematyką. Wiem, że pracowałaś dużo, tak więc będziemy musieli pomóc ci trochę z matematyki – co sądzisz?”

Unikajmy więc mało konkretnych i uogólnionych zarzutów. Zamiast powiedzieć „jesteś lekkomyślny” – wskazujemy, co złego dziecko zrobiło i jak może naprawić swój błąd. Krytycznych uwag powinno się też stosować w odpowiednim czasie. Na pewno nie wtedy, gdy dziecko jest zmęczone, przygnębione, gdy spiera się z nami o coś lub jest rozdrażnione.

Ważny jest też ton głosu, jakim wypowiedziana jest krytyka. Większość nieporozumień ma swoją przyczynę właśnie w niewłaściwym tonie głosu – mało przyjacielskim, mało rzeczowym lecz szorstkim, oskarżającym, prokuratorskim.

Najlepszą formą krytyki jest ta, która przypomina wyjaśnienie. Lepiej więc nie spieszyć się zbyt z wypowiedzeniem krytycznych uwag i wcześniej poprosić, by dziecko podało swoją wersję wydarzenia; samemu zaś zebrać wszystkie dostępne możliwe informacje. Nie zakładajmy z góry, że dziecko jest winne. Jeśli samo dojdzie do wniosku, że rzeczywiście zawiniło, wówczas o wiele łatwiej przyjmie uwagi krytyczne. Zwłaszcza, gdy zostaną przekazane mu w cztery oczy, a nie w obecności innych.

Oddziaływanie wychowawcze powinno zmierzać do wypracowania u dziecka zdolności samokrytyki. Nasza rola to dopomożenie dziecku, by samo odkryło swój błąd. Dopiero wtedy, gdy zauważymy, że nie wpadnie ono na właściwy trop, jest pora na krytykę – konstruktywną z naszej strony. Natomiast gdy spostrzeżemy, że dziecku udaje się poprawić swoje zachowanie - nie omieszkajmy pochwalić je za to. Im więcej pochwał z naszej strony za starania i różne osiągnięcia – tym bardziej będzie ono otwarte na krytykę.

Warto wziąć na siebie część odpowiedzialności za popełniony przez dziecko błąd (mówiąc np. „powinnam była dać ci wyraźniejsze wskazówki”), bo wtedy nasz podopieczny chętniej dostrzeże swoją odpowiedzialność.

Zamiast ganić, bądźmy wyrozumiali. Próbujmy dotrzeć do przyczyny takiego, a nie innego zachowania. Zastanówmy się też nad sposobem, w jaki dziecko mogłoby poprawić

swoje zachowanie. Zamiast np. mówić: „nie powinieneś być cały czas przygnębiony” - starajmy się dojść, w jaki sposób dziecko może wydobyć się z przygnębienia.

Nie krytykujemy dziecka, gdy jesteśmy zmęczeni, zirytowani, poddenerwowani, bo w takich okolicznościach krytyka nie pomaga mu, ale je rani. Krytyka spełni swoje zadanie, gdy relacje między nami a dzieckiem będą się kształtować poprawnie, będą ciepłe, bliskie, serdeczne i gdy dziecko będzie nas szanowało.

Jeśli uwagi krytyczne mają być skuteczne – muszą być trafne, czyli muszą dotyczyć problemów możliwych do rozwiązania. Jeśli np. krytykujemy dziecko za zachowania pełne przygnębienia, z którego ono nie może się otrząsnąć – to krytyka nie tylko nie osiągnie celu, ale jeszcze pogłębi jego złe samopoczucie. Pamiętajmy o zasadzie, że „wszystko zawsze można zrobić lepiej”.

Konieczna jest z naszej strony postawa otwarta na przyjmowanie krytyki dotyczącej rodzicielskiego zachowania. Taka postawa to dobry przykład dla dziecka. Nie reagujemy impulsywnie na jego krytykę, chcąc oddać „pięknym za nadobne”, nawet w przypadku usprawiedliwionych zarzutów.

Dzieci potrzebują konstruktywnej krytyki, bo dzięki niej odnoszą sukcesy. Bez niej ich praca będzie coraz gorszej jakości. Czasem rodzice boją się wprost skrytykować dane zachowanie dziecka, bo mogłoby to spowodować wybuchy złości z jego strony. Pocieszają się, że dziecko samo powinno domyślić się dezaprobaty rodzicielskiej – i milczą lub mówią mało. To błąd. Są też tak zwani „wynajdywacze błędów” - rodzice zawsze niezadowoleni z dziecka, którzy wszędzie dopatrują się błędów (nawet gdyby np. dziecko sprzątało jedną godzinę kuchnię, to i tak znajdą plamkę na stole). W takich sytuacjach błąd wychowawczy polega na zbyt wygórowanych wymaganiach, albo na koncentracji uwagi na nic nie znaczących błędach. Efektem będzie niespokojność dziecka, jego zniechęcenie i niepewność co do własnych uzdolnień. Nie trudno się domyślić, w jaki sposób tego typu zachowanie wpłynie na wzajemne relacje z dzieckiem. A już na pewno zamknie się ono na przyjmowanie rodzicielskiej krytyki, nawet tej konstruktywnej.

Słowa potrafią ranić boleśnie i głęboko. Unikajmy więc – gdy krytykujemy dziecko – sarkazmu i wyśmiewania, upokarzania, przezywania, przesady i krzywdzących uogólnień.

Dorota Graban
psycholog Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej
w Krzyżu Wlkp.

05.05.2016 r.