**Семинар для родителей из цикла «Как общаться с ребенком»**

КРИТИКА И ПОХВАЛА

На дом было дано задание, отмечать для каждого члена семьи количество случаев критики и похвалы. Проверка результатов – заполнить таблицу:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | да | нет |
| Общее количество похвал, которые Вы и члены Вашей семьи получили за неделю, превысило количество критических замечаний  |  |  |
| Общее количество похвал, которые Вы и члены Вашей семьи получили за неделю от членов своей семьи, превысило количество критических замечаний |  |  |
| Общее количество похвал, которые Вы и члены Вашей семьи получили за неделю от членов своего начальства, коллег превысило количество критических замечаний |  |  |

Проверьте себя. За каждый ответ "да" Вы получаете - 5 баллов.

*Максимальное количество баллов - 15.*

За каждый ответ "нет" Вы получаете - 0 баллов. Подсчитайте.

Если Вы набрали 15 баллов, то в Вашей жизни и в жизни членов Вашей семьи соотношение поддержки и критики соответствуют норме.

Если Вы набрали 10 баллов, то в Вашей семье соотношение поддержки и критики соответствуют норме.

Если Вы набрали 5 баллов, то социальные связи Вашей семьи вполне благоприятны.

Если же Вы и члены Вашей семьи набрали 0 баллов, то ситуация для членов Вашей семьи может быть неблагоприятной.

Выберите, пожалуйста, верные для Вас ответы

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | да | нет |
|  | В нашей семье есть возможность снизить количество критикующих замечаний и увеличить количество похвал |  |  |
|  | В течение недели были такие ситуации, когда можно было избежать критики |  |  |

Подумайте, в каких ситуациях это можно было бы сделать.

Почему домашнее задание было именно таким? Потому что как раз соотношение критики п похвалы в вашем общении с ребенком ли, с мужем, с родственниками, коллегами, очень важно. Давайте посмотрим, для чего именно важно и перейдем непосредственно к теме нашего занятия " КРИТИКА И ПОХВАЛА"

О СООТНОШЕНИИ ПОДДЕРЖКИ И КРИТИКИ В СЕМЬЕ

Для того, чтобы в семье сложилась благоприятная ситуация и ее члены могли бы чувствовать себя в безопасности, ощущать поддержку, крайне ВАЖНЫМ является ПРАВИЛЬНОЕ СООТНОШЕНИЕ ПОДДЕРЖКИ И КРИТИКИ.

ПРАВИЛЬНАЯ ФОРМУЛА:

КОЛИЧЕСТВО ПОХВАЛ > КОЛИЧЕСТВО КРИТИЧЕСКИХ ЗАМЕЧАНИЙ

Если количество критических замечаний превышает количество похвал, то это свидетельствует о том, что в семье слишком много обид, раздражения, тирании и т.д. и как результат - наличие МОДЕЛИ ОБЕСЦЕНИВАНИЯ ДРУГОГО.

МОДЕЛЬ ОБЕСЦЕНИВАНИЯ - ЭТО, КОГДА ОДИН ДАЕТ ПОНЯТЬ ДРУГОМУ, ЧТО ОН - НИЧТОЖЕСТВО, И ЕГО МНЕНИЯ И ДЕЙСТВИЯ НЕ ИМЕЮТ НИКАКОЙ ЦЕННОСТИ.

В СЕМЬЯХ, ГДЕ КРИТИКА ПРЕВЫШАЕТ ПОДДЕРЖКУ, ЧЛЕНЫ СЕМЕЙ ПОДВЕРЖЕНЫ РАЗЛИЧНЫМ ПСИХИЧЕСКИМ ЗАБОЛЕВАНИЯМ

Для чего вообще нужны критика и похвала? Что мы чувствуем, когда критикуем или когда хвалим? Чего мы хотим добиться, когда их используем?

Мы даем некую оценку действиям другого человека (будем считать, что мы уже освоили правила языка принятия и оцениваем только действия, а не чувства и личность другого, в том числе ребенка). При положительной оценке мы хотели бы повторения такого поведения, при отрицательной наоборот, мы хотели бы изменить поведение в лучшую сторону. Верно?

Однако не все так просто, и нельзя сказать, что похвала всегда полезна, а критика вредна. И то, и другое нужно, но, как мы уже отметили, в правильном соотношении, и кроме того, в правильном употреблении.

Говорят, что чрезмерной похвалой ребенка можно испортить, а иногда похвала вызывает плохое поведение. Например, когда ребенок понимает, что хвалят его незаслуженно, когда он знает о своих недостатках, а взрослые как будто их не замечают и хвалят, ребенок пытается исправить положение, доказать, что он не такой идеальный. Не всегда хорош переход на личности и в случае похвалы – ты молодец, ты самый лучший, ты мой красавец и т.п., без обозначения личных заслуг ребенка.

Не хорошо, когда одного ребенка хвалят чаще всех в присутствии других. Это провоцирует конфликты между детьми и в коллективе, и в семье.

Не приносит пользы, если ребенка постоянно хвалят, так что он становится зависимым от похвалы, чужой позитивной оценки.

Нехорошо, если хвалят за то, что и так дается легко.

Но бывают случаи, когда ребенка нужно хвалить авансом, особенно детей «трудных», с плохим поведением, с заниженной самооценкой, неуверенных в себе. Такое случается в тех семьях, где похвала редка, непринята, родителе просто не знают, за что хвалить.

Советы в таких случаях могут быть такими:

1. Не забудьте то, в чём ваш ребёнок уже преуспел.

*Может быть, он сам вовремя встаёт по утрам, чистит зубы без напоминаний, или сам убирает свои игрушки, посуду со стола после еды. Похвалите его за это, и, скорее всего, он будет так поступать и дальше.*

1. Постарайтесь обращать внимание на те успехи, которых он добивается, как бы малы они не были.

*Вспомните, когда ваш ребёнок начинал ходить, вы, наверняка, хвалили его за каждое маленькое достижение: когда он научился самостоятельно стоять, когда сделал первый неловкий шаг, когда прошёл первые несколько шагов. Постарайтесь и сейчас хвалить своего ребёнка за всё то новое, что ему удаётся – за каждый следующий шаг.*

1. Хвалите его за саму попытку научится чему-то новому. Не пропускайте возможности выразить своё одобрение каждый раз, когда он пытается чего-то достичь. Уже само это стремление достойно всяческих похвал

*Вне зависимости от возраста ребёнка ваш энтузиазм и внимание к его стремлению добиться успеха скоро скажется и на других областях его жизни: он не будет встречать в штыки все ваши замечания, научится признавать свои ошибки без обид, будет предлагать вам свою помощь, не будет бояться общаться со сверстниками, с другими важными для него взрослыми (воспитатель, учитель, сосед, продавец, врач и т.д.).*

Как же хвалить правильно? Чтобы похвала подвигла ребенка на повторение хороших поступков, направляла в нужное русло?

Три шага эффективной похвалы.

Эффективная похвала состоит из трёх шагов: демонстрация вашего одобрения, описания положительного поведения и объяснения.

Шаг 1. Продемонстрируйте своё одобрение.

*Давайте попрактикуемся*. *Придумайте ситуацию, когда поведение ребенка вам нравится. Сделайте первый шаг – продемонстрируйте свое одобрение.*

Существует много слов для того, чтобы показать ребёнку, как вас обрадовало его поведение. Не бойтесь выразить своё восхищение, воскликнув: «Очень хорошо!», «Замечательно!», «Здорово!», «Вот это да!», «Я горжусь тобой!». Кроме того, одобрение можно выразить и каким-то действием. Можно обнять ребёнка, поцеловать его, взять на руки, подмигнуть и улыбнуться, похлопать по плечу.

Шаг 2. Опишите положительное поведение.

*Пробуем выполнить шаг второй в выбранной нами ситуации. Опишите, что именно вам понравилось.*

Выразив своё одобрение, опишите тот поступок или то поведение, которое его вызвало. Постарайтесь, чтобы ребёнок понял, что именно хорошего он сделал, и мог повторить это в будущем. Например: «Какой ты молодец, Никита, что сам помыл посуду». Обратите внимание на слова, которыми будите говорить с ребёнком – они должны быть ему понятны. Будьте конкретны и кратки.

Шаг 3. Объясните причину.

*Объясните, почему это хорошо, какая польза от этого будет, в том числе и ему самому*.

Хорошо, когда дети понимают, почему то, что они сделали, приносит пользу им самим или окружающим. Это даёт им возможность увидеть связь между своими поступками и тем, что с ними происходит. Если, например, ваш ребёнок помог вам убрать со стола после ужина, объясните ему, почему это хорошо: «Ты мне помог, у меня теперь есть свободное время, чтобы поиграть с тобой, почитать тебе книжку…», «Если ты разрешишь детям играть со своими игрушками, они поделятся с тобой своими».

Иногда к эффективной похвале стоит добавить ещё и награду. Когда вы особенно довольны поступком ребёнка, или же он добился в чём-то определённого успеха. Вознаграждения бывают большими и маленькими – главное, чтобы их размеры соответствовали поведению, которое вы хотите закрепить.

Эффективная похвала должна быть частой и должна иметь прямое отношение к поведению ребёнка. Тогда она работает! Родителям нужно хвалить и поощрять очень конкретные вещи, которые делают их дети. Внимание к конкретным поступкам повышает вероятность того, что это поведение повторится.

И еще один момент, на который хочется обратить внимание.

Похвала складывается из двух компонентов - наших слов и выводов детей. Наши слова должны выражать четкую положительную оценку детских поступков, намерений, помощи ребенка нам, его понимания и т. д. Нужно облечь наше суждение в такую форму, чтобы ребенок почти безошибочно мог сделать из него реалистический вывод о себе самом. Вот несколько примеров, показывающих, как нужно хвалить детей.

Давайте рассмотрим эти примеры, а потом приведем свои.

**Примеры правильной и неправильной похвалы**

Правильная похвала: "Спасибо за то, что ты вымыл машину. Она теперь сверкает, как новенькая!"

 Возможный вывод: "Я хорошо поработал, и мою работу оценили".

 (Неправильная похвала: "Ты просто молодец".)

 Правильная похвала: "Твое стихотворение меня очень тронуло".

 Возможный вывод: "Хорошо, что я умею писать стихи".

 (Неправильная похвала: "Для твоего возраста это неплохие стихи".)

 Правильная похвала: "Книжный шкаф, который ты сделал, такой красивый!"

 Возможный вывод: "Я умею плотничать".

 (Неправильная похвала: "Ты хороший плотник".)

 Правильная похвала: "Большое спасибо, ты вымыл сегодня всю посуду!"

 Возможный вывод: "Я помог маме".

 (Неправильная похвала: "Ты сделал это лучше, чем наша мама".)

 Правильная похвала: "В твоем сочинении есть интересные мысли".

 Возможный вывод: "Я могу писать оригинально".

 (Неправильная похвала: "Ты пишешь неплохо для своего возраста. Но надо, конечно, многому еще научиться".)

 *То, что ребенок скажет о себе в ответ на наши слова, позже он повторит и мысленно. Эти внутренние реалистические положительные оценки в значительной степени определяют хорошее мнение ребенка о себе самом и об окружающем его мире.*

Переходим к критике.

Если уж для правильной похвалы нужно знать правила, то уж критиковать-то точно надо учиться.

Вспомните последний случай, когда вам сделали критическое замечание. Какие чувства вы испытали, какое желание у вас возникло сразу же после того, как вы это услышали?

Вспомните, как вы критикуете своих детей?. Как они реагируют?

Вывод - критика не очень приятна, особенно в некоторых случаях. А случаи эти иллюстрируют неправильный способ ее выражения.

Чтобы критика была конструктивной, необходимо соблюдать три правила:

**ГОВОРИТЬ В ПЕРВОМ ЛИЦЕ И ОТ СЕБЯ ЛИЧНО.**

Например, не «мы все возмущены твоим поведением», а «Я СЧИТАЮ, ЧТО ТЫ ДЕЛАЕШЬ НЕПРАВИЛЬНО»;

  **РАЗДЕЛЯТЬ ФАКТЫ И СУБЪЕКТИВНЫЕ ПЕРЕЖИВАНИЯ.**

Пример, не "это ужасно, что ты опять пришел домой поздно", а "ТЫ ПРИШЕЛ ДОМОЙ НА ДВА ЧАСА ПОЗЖЕ";

     **Пользоваться в общении "Я" - высказываниями, а не "Ты" - высказываниями.** Т.е. не обвинять, а говорить о своих чувствах.

Пример, не "ты обидел меня", а "Я ЧУВСТВУЮ СЕБЯ ОБИЖЕННОЙ".

К технике использования я-высказываний, я-сообщений мы еще вернемся на следующих занятиях, этот навык необходимо формировать.

Но коротко можно сказать следующее: Ты-сообщение, это когда мы обвиняем другого, а я-сообщение, это когда мы говорим о своих чувствах и переживаниях, вызванных поведением другого. Ты- это «наезд», который, как правило встречает сопротивление и агрессию, я – это обращение внимания на себя, призыв к сочувствию, сопереживанию.

Примеры:

|  |  |
| --- | --- |
| **Ты-сообщения** | **Я-сообщения** |
| Прекратите мельтешить перед глазами!  | Когда Вы ходите «туда-сюда» мне очень трудно сосредоточиться!  |
| Выключи музыку, сколько можно говорить!  | Музыка мешает мне работать. |
| Ты опять не убрал за собой со стола!  | Мне не нравится, когда на столе остается грязная посуда. |

**Упражнение.** Назовите поступок вашего ребенка, который вам не понравился. Представьте, что такая ситуация происходит сейчас. Как вы будете правильно критиковать его поведение?

*«Критика и похвала – мощнейшие инструменты, которыми мы способны как калечить, так и совершенствовать друг друга. Поэтому пользоваться ими надо с умом, а лучше – с любовью».*

*.*