

KONSTRUKTYWNA KRYTYKA



Partnerzy projektu

Tytuł: Konstruktwna krytyka

Autor: Marta Mikołajczuk

Nadzór merytoryczny: Ewa Narkiewicz-Nejno

Korekta: Urszula Szybowicz

Korekta składu: Kamila Olejnik

Skład i opracowanie graficzne: Marcin Czaja

Zdjęcia: źródło - baza zdjęć iSTOCK

ISBN: 978-83-67802-82-6

COPYRIGHT © 2023 Fundacja Nie Widać Po Mnie

ul. Ku Rzece 9/60

03-194 Warszawa

Przygotowanie merytoryczne i graficzne materiałów:

FUNDACJA NIE WIDĄĆ PO MNIE

ul. Ku Rzece 9/60

03-194 Warszawa

w ramach projektu: Emocje w rodzinie. Ochrona i promocja
zdrowia psychicznego dotycząca psychodeukacji rodziców/opiekunów
w zakresie rozwoju i funkcjonowania dzieci i młodzieży

Zadanie dofinansowane ze środków z budżetu Samorządu Województwa Mazowieckiego:

Wszelkie prawa zastrzeżone zgodnie z Ustawą o Prawie Autorskim i Prawach Pokrewnych
z dnia 4 lutego 1994 roku (Dz.U.94 Nr 24 poz. 83, sprost.: Dz.U.94 Nr 43 poz.170).

Warszawa 2023

Pozytywne rodzicielstwo to podejście oparte na szacunku do dzieci, promujące rozwój poczucia własnej wartości, wewnętrznej dyscypliny, pewności siebie, odpowiedzialności i zaradności. To korzystne zarówno dla dzieci, jak i rodziców. Buduje bowiem zdrowe relacje oparte na szacunku i miłości. Konstruktywna krytyka jest umiejętnością, którą można opanować poprzez zrozumienie rozwoju, co pozwala rodzicom odróżniać typowe zachowania na danym etapie od potencjalnych problemów. Koncepcja ta podkreśla znaczenie przemyślanego podejścia do poradnictwa dla dzieci, zamiast sięgać po negatywne metody, takie jak gniew, manipulacja, kary i nagrody. Wsparcie może być również potrzebne w rozwijaniu kreatywnego i pełnego miłości podejścia do radzenia sobie z wyzwaniami rodzicielskimi, takimi jak temperament czy niepełnosprawność.

W świecie rodzicielskim nie ma ideału. Choć większość rodziców pragnie dla swoich dzieci zdrowego rozwoju, pewności siebie i szczęścia, zdarzają się sytuacje, w których trudno jest znaleźć właściwe podejście do kwestii wychowania. Ważne jest zatem rozwijanie umiejętności pozytywnego rodzicielstwa, uwzględniając konstruktywną komunikację, jasne i współmierne do możliwości dziecka oczekiwania i zrozumienie etapów rozwoju, aby budować trwałe relacje oparte na wzajemnym szacunku i zrozumieniu.

Negatywne skutki nadmiernej lub źle zastosowanej krytyki niosą poważne konsekwencje, zwłaszcza w kontekście relacji między dorosłymi a dziećmi.



Obniżenie poczucia wartości i samooceny

Nadmierne i negatywne krytykowanie może skutkować znacznym obniżeniem poczucia własnej wartości dziecka. Stała ekspozycja na krytykę może prowadzić do wewnętrznego przekonania, że nie jest się wystarczająco dobrym czy wartościowym. To z kolei może wpływać na brak pewności siebie.



Zniechęcenie do pracy, wyuczona bierność

Dzieci, które są systematycznie krytykowane bez adekwatnego wsparcia, mogą stracić motywację do pracy. Zamiast próbować poprawić się lub osiągać cele mogą adoptować postawę bierności, przekonując się, że ich wysiłki i tak nie przyniosą oczekiwanego rezultatu. To zjawisko nazywane jest „wyuczoną bezradnością” i może znacznie ograniczać rozwój dziecka.

Utrata zaufania do dorosłego

Ciągła i negatywna krytyka może prowadzić do utraty zaufania dziecka do dorosłych, zwłaszcza do tych, którzy są źródłem tej krytyki. Dziecko może przestać widzieć dorosłego jako wsparcie czy bezpieczeństwo, a zamiast tego odbierać relacje z nim jako dostarczające stresu i niezadowolenia. To zjawisko może wpływać na jakość relacji między dzieckiem a opiekunem.

Nadmierne i niezdrowe stosowanie krytyki może skutkować poważnymi konsekwencjami dla dziecka, zarówno w obszarze emocjonalnym, jak i zachowania. Budowanie zdrowej relacji opartej na zrozumieniu, wsparciu i adekwatnej informacji zwrotnej jest prawidłowe dla rozwoju dzieci oraz utrzymania pozytywnego środowiska wychowawczego.

Rodzicielstwo to nie tylko kwestia uświadamiania dzieciom, co robią źle. To przede wszystkim oferowanie konstruktywnej krytyki, która wspiera ich rozwój i samodoskonalenie.



Zadanie dofinansowane ze środków z budżetu Samorządu Województwa Mazowieckiego



Różnice, które mają znaczenie

Konstruktywna krytyka to nie jest tylko wskazywanie błędów. Jest również oferowaniem sensownych sugestii, które pomogą dziecku poprawić się bez naruszania jego poczucia własnej wartości. W przeciwnym razie krytyka, zamiast motywować, może prowadzić do zamknięcia się dziecka, wywoływać u niego poczucie porażki i brak chęci do zmiany.



Wskazówki dotyczące konstruktywnej krytyki w domu

Nawet w chwilach frustracji unikaj używania poniżającego języka, krzyku czy nasmiewania się z błędów dziecka. Warto czasem odejść, ochłoniąć, poczekać, aż emocje opadną. To pozwoli skoncentrować się na tym, czego dziecko może się nauczyć zamiast na wytykaniu błędów. Opiekunowie, którzy wyrażają stale negatywne emocje w stosunku do dzieci lub nadmiernie je krytykują, uczą je podobnych zachowań względem świata. Rodzic ma prawo do złości i frustracji, jednak musi pamiętać o zdrowej proporcji w okazywaniu uczuć. Zamiast krytykować, pokaż, jak należy wykonywać dane zadanie lub się zachowywać. Dziel się własnymi doświadczeniami, wskazując, że zależy ci na jego sukcesie. Oferuj konstruktywne sugestie. Skup się na konkretnej radzie. Przedstaw, co dziecko mogłoby zrobić inaczej i daj mu szansę na poprawę.





Emocje w rodzinie

Unikaj używania etykietek czy wyzwisk nawet w formie żartu. Etykietowanie może negatywnie wpływać na poczucie własnej wartości dziecka. Spróbuj używać pozytywnego języka. Podkreślaj optymistyczne aspekty sytuacji oraz wskazuj na zasoby, jakie posiada dziecko. Oferuj pomocne sugestie z użyciem miłych, zachęcających słów. Wspierający ton głosu przynosi lepsze rezultaty niż negatywne komentarze. Oferuj możliwość poprawy, pozwalając dziecku samodzielnie dojść do wniosków. Nie narzucaj rozwiązań, ale zachęcaj do samodzielnego myślenia.

Unikaj publicznego krytykowania dziecka. Krytyka w obecności innych osób może być szczególnie dotkliwa. Pozwól dziecku na samodzielne wyciąganie wniosków z błędów. Nakierowuj oraz rozmawiaj o trudnych sytuacjach, niewłaściwym zachowaniu na osobności.

Stosowanie konstruktywnej krytyki to sztuka, która wymaga delikatności i zrozumienia. Wspierając dzieci, pamiętajmy, że naszym celem jest nie tylko zauważanie błędów, ale przede wszystkim pomaganie im w samodoskonaleniu i zdobywaniu umiejętności niezbędnych do właściwego funkcjonowania w społeczeństwie.



Zadanie dofinansowane ze środków z budżetu Samorządu Województwa Mazowieckiego

Aspekty konstruktywnej krytyki w kontekście dzieci i rodziców

Szacunek i opieka

Przekazując opinię zwrotną, warto wyrażać troskę, co pozwala na uznawanie komunikatu za konstruktywny. Zarówno dzieci, jak i rodzice muszą czuć, że krytyka wynika z troski i szacunku, co z kolei tworzy atmosferę sprzyjającą otwartości na ulepszenia.

Budowanie konstruktywnej wiadomości zwrotnej




Samą wiadomość zwrotną należy dostosować do dzieci poprzez wykazanie dobrych intencji, odpowiedniego ukierunkowania i zapewniania jasnych wskazówek, jak można poprawić pracę lub zachowanie. Konstruktywna krytyka powinna być skoncentrowana na konkretnych elementach do poprawy zamiast być ogólnym wyrokiem.

Reakcja na informację zwrotną

Przyjęcie informacji zwrotnej, czyli reakcja na wskazówki poprzez zmianę zachowania, następuje w kontekście emocji i motywacji odbiorcy. Zarówno dzieci, jak i rodzice będą bardziej skłonni do akceptacji krytyki, jeśli będą w stanie zidentyfikować emocjonalny kontekst i motywację, jaka towarzyszy informacji zwrotnej. W komunikatach warto podkreślić, jakie emocje aktualnie nam towarzyszą oraz dlaczego tak bardzo zależy nam, by zachowanie bądź motywacja dziecka się zmieniły.

Konstruktywna krytyka w relacji między dziećmi a rodzicami opiera się na szacunku i opiece, dobrze zdefiniowanych intencjach, odpowiednim ukierunkowaniu oraz skutecznych wskazówkach. Uwzględnia emocjonalny kontekst i motywację, co wspiera skuteczną reakcję na informację zwrotną.

Konstruktywna krytyka to istotna część procesu nauki:

-  Jest mapą i drogowskazami do poprawy.
-  Zachęca do samorefleksji i rozwoju.
-  Kiedy jest dostarczana efektywnie, może zwiększyć poczucie własnej wartości i motywację.



Wskazówki przekazywania konstruktywnej krytyki

- **WYBIERZ ODPOWIEDNIĄ PORĘ I MIEJSCE**

Podczas przekazywania konstruktywnej krytyki istotny jest czas. Wybierz spokojne miejsce, gdzie dziecko czuje się komfortowo i jest skoncentrowane. Unikaj rozmów na delikatne tematy w trakcie innych zajęć lub gdy emocje są wysokie

- **BĄDŹ KONKRETNY I OBIEKTYWNY**

Zamiast ogólników wskazuj konkretne obszary wymagające poprawy. Bądź obiektywny i dostarcz jasnych przykładów. Pomagaj dziecku zrozumieć dokładne zachowania lub działania, które może ulepszyć.

- **STOSUJ TECHNIKĘ „KANAPKI”**

Przy krytyce skierowanej do dziecka zastosuj metodę kanapkową, która polega na przeplataniu uwag krytycznych z pochwałami. Taka strategia ułatwia dziecku akceptację krytyki. Rozmowę warto podzielić na trzy części. Na początku wyraż pochwałę, np. „*Jestem zadowolony, że...*” Następnie skoncentruj się na obszarze, w którym dziecko może się poprawić, starając się mówić o niewłaściwym zachowaniu w sposób konstruktywny. W trzeciej części ponownie wyraż pochwałę i zachęć do zmiany, jednocześnie wyrażając przekonanie, że poprawa jest możliwa, a ty jesteś gotów pomóc. Unikaj używania spójników, takich jak „*ale*”, „*jednak*”, „*mimo to*”, aby nie osłabić znaczenia początkowych pochwał.

- **SKUP SIĘ NA ZACHOWANIU, NIE NA OSOBIE**

Oddziel konkretne zachowanie od tożsamości dziecka. Zamiast powiedzieć: „*Nie jesteś w tym dobry*”, sformułuj to jako: „*Ta konkretna czynność wymaga więcej uwagi i praktyki*”. W ten sposób nacisk kładzie się na poprawę, a nie na wrodzone zdolności.

- **ZACHĘCAJ DO SAMOREFLEKSJI**

Pomóż dziecku analizować swoją pracę i identyfikować obszary do poprawy. Wspieraj je w myśleniu o strategiach rozwiązania problemów. To rozwija poczucie odpowiedzialności i autonomii w procesie nauki.

- **USTALAJ REALISTYCZNE CELE**

Wspólnie ustalcie osiągalne cele. Rozbijajcie większe zadania na mniejsze, bardziej zarządzane kroki. Celebrycie osiągnięcia po drodze, wzmacniając przekonanie, że poprawa/zmiana to ciągła podróż.

- **UNIKAJ KOMUNIKATÓW Z „ALE”**

Sposób, w jaki nasz umysł odbiera informacje zawierające słowo „ale”, skłania go do interpretowania ich raczej jako krytyki niż pochwały. Z perspektywy ewolucyjnej wynika, że nasz umysł kładzie większy nacisk na treść zawartą po tym słowie, uznając ją za istotniejszą dla jego funkcjonowania.



Zadanie dofinansowane ze środków z budżetu Samorządu Województwa Mazowieckiego

Przykłady komunikatów

W trakcie rozmowy z dzieckiem warto skupić się na wyrażaniu swoich uczuć.

Zamiast powiedzieć „*Zawsze zapominasz o obowiązkach domowych!*”, **możesz użyć komunikatu opartego na uczuciach**, mówiąc „*Czuję się zestresowany, kiedy widzę, że niektóre obowiązki domowe są zapominane. Czy możemy razem znaleźć sposób, aby lepiej zarządzać naszymi codziennymi obowiązkami?*”

Unikaj używania zbyt ogólnikowych zwrotów, takich jak „*zawsze*”, „*nigdy*”, „*wcale*”, czy „*ciągle*”, gdy wyrażasz swoje uwagi. Zanim użyjesz takich słów zastanów się, czy sytuacja naprawdę zawsze wygląda tak samo.

Jeśli masz wątpliwości, jak przekazać dziecku informację zwrotną w sposób, który skłoni je do słuchania, warto otwarcie porozmawiać. Stosuj prosty język i wyjaśniaj sprawy w sposób, który będzie dla niego zrozumiały.

Zamiast: „*Znowu zapomniałeś posprzątać swój pokój!*”

Powiedz: „*Rozumiem, że utrzymanie porządku może być trudne. Możemy razem znaleźć sposób, aby to ułatwić?*”

Zamiast: „*Czemu nie potrafisz zrozumieć tego zadania matematycznego?*”

Powiedz: „*Matematyka może być trudna, ale jestem gotów pomóc. Co sprawia ci najwięcej problemów?*”

Zamiast: „*Przegrałeś mecz, nie masz talentu do piłki!*”

Powiedz: „*Mecz nie poszedł po twojej myśli, ale ważne jest uczenie się z doświadczeń. Jak myślisz, co moglibyśmy poprawić?*”

Emocje w rodzinie

Zamiast: „Znowu się spóźniłeś!”

Powiedz: „Zauważyłem, że ostatnio spóźniasz się częściej. Czy coś cię zatrzymuje? Jak mogę ci pomóc?”

Zamiast: „Twoje oceny znowu są niskie!”

Powiedz: „Rozumiem, że nauka może być wymagająca. Czy możemy razem zastanowić się, co możemy zrobić, aby pomóc ci poprawić wyniki?”



Zadanie dofinansowane ze środków z budżetu Samorządu Województwa Mazowieckiego

Podsumowując...

Nauka z informacji zwrotnej buduje odporność. Dziecko staje się lepiej przygotowane do radzenia sobie z trudnościami i niepowodzeniami. Kulturowanie pozytywnego i konstruktywnego cyklu informacji zwrotnej wzmacnia więź między rodzicami a dziećmi. Tworzy atmosferę, w której dziecko czuje się wspierane i zrozumiane.

Konstruktywna krytyka to potężne narzędzie kształtujące edukacyjny i osobisty rozwój dziecka. Poprzez zastosowanie tych technik możesz przyczynić się do tworzenia pozytywnego środowiska nauki, rozwijania odporności i umacniania pewności siebie dziecka w obliczu wyzwań. Pamiętaj, że chodzi nie tylko o wskazywanie błędów, ale także o kierowanie dziecka ku jaśniejszej i bardziej udanej przyszłości.

Wdrażając konstruktywną krytykę do wychowania, skoncentrujcie się na drobnych krokach poprawy. Proponowana metoda może być bardziej efektywna, gdy dzielimy wyzwania na mniejsze, łatwiejsze do osiągnięcia fragmenty.

Pamiętajmy, że pozytywne zmiany zachodzą stopniowo. Dzieląc na mniejsze etapy, nie tylko redukujemy presję, ale także stwarzamy warunki do systematycznego postępu. Wierzymy, że zastosowanie tej metody przyczyni się do budowania pewności siebie i motywacji u naszych dzieci. Razem, poprzez małe kroki, możemy wspólnie kształtować ich sukcesy i rozwój.

Bibliografia

1. Witerska, K., & Siczka, A. (2020). Realizacja założeń pozytywnej dyscypliny we współczesnej rodzinie. *Kultura i Wychowanie*, 18(2), 97–116.
2. Fong, C. J., Schallert, D. L., Williams, K. M., Williamson, Z. H., Warner, J. R., Lin, S., & Kim, Y. W. (2018). When feedback signals failure but offers hope for improvement: A process model of constructive criticism. *Trends in Sport Sciences*, 2(014). <https://doi.org/10.1016/j.tsc.2018.02.014>
3. Wulandari APS, & Anugerahwati M. The Power of Constructive Criticism and Its Effect on students' Learning Motivation. *JEES*. 2021;6(2):301-8, doi:10.21070/jees.v6i2.1408
4. Rosenberg, M. B., *Porozumienie bez przemocy. O języku życia*. Wydawnictwo Czarna Owca.

O autorze

Marta Mikołajczuk

Psychoterapeutka CBT i pedagog specjalna. Szczególnie interesuje się terapią integracji sensorycznej. Obecnie kontynuuje studia. Na co dzień pracuje z rodzicami i dziećmi z niepełnosprawnością.

O Fundacji Nie Widać Po Mnie



FUNDACJA
NIE WIDĄC PO MNIE

Fundacja *Nie Widać Po Mnie* zrodziła się z potrzeby przełamywania tabu i głośnego mówienia o zdrowiu psychicznym Polaków i problemach takich jak depresja, uzależnienia, lęki i fobie. Wierzymy, że odpowiednia psychoedukacja i zwiększanie świadomości jest istotnym elementem profilaktyki zdrowotnej, która pozwoli w przyszłości zmniejszyć ryzyko zaburzeń psychicznych i zahamuje tendencję wzrostową zapadalności na tego typu choroby, których konsekwencje odczuwają pacjenci, rodzina i cały system opieki zdrowotnej.

Swoje działania dydaktyczne kierujemy do różnych grup wiekowych oraz zawodowych. Odkrywamy czynniki zwiększające prawdopodobieństwo zaburzeń, a także uczymy, jak to zagrożenie zmniejszać.

Szczególną troską otaczamy dzieci i młodzież. To grupa ludzi, która stoi przed wyzwaniem, z jakimi nie mierzyły się wcześniejsze pokolenia. Wirtualna rzeczywistość, deprecjonowanie życia „w realu”, samotność, rosnąca depresja, uzależnienia od substancji i czynności, cyberprzemoc - to tylko kilka z listy problemów, które piętrzą się dziś przed młodymi ludźmi. Z tymi wyzwaniami mierzą się także ich rodzice i opiekunowie, dlatego powstał projekt *Emocje w rodzinie*. Projekt *„Ochrona i promocja zdrowia psychicznego dotycząca psychoedukacji rodziców/opiekunów w zakresie rozwoju i funkcjonowania dzieci i młodzieży”* ma na celu zwiększenie świadomości i wiedzy rodziców i opiekunów na temat zdrowia psychicznego ich dzieci oraz umożliwienie im skuteczniejszego wspierania rozwoju i funkcjonowania dziecka, nauki mówienia o emocjach, które okazują się być często najtrudniejsze do okiełznania i zrozumienia.

Programy psychoedukacyjne realizowane dotychczas w ramach działalności statutowej Fundacji *Nie Widać Po Mnie* skierowane były także do osób starszych oraz do medyków. Ci ostatni w sposób szczególny zagrożeni są zaburzeniami typu depresja, uzależnienia, lęki, zespół stresu pourazowego czy wypalenie zawodowe. Wierzymy, że odczarowanie heroizmu w zawodach ochrony zdrowia pozwoli wielu medykom przełamać strach przed właściwą terapią, a to wpłynie na jakość usług i poprawi funkcjonowanie całego systemu.

Zadanie dofinansowane ze środków z budżetu Samorządu Województwa Mazowieckiego