**«Семейный дневник».**

**Цель:** актуализация имеющегося жизненного опыта и жизненных знаний, формирование новых представлений о взаимодействии с ребенком.

**Задачи:**

- научиться реагировать на справедливую, несправедливую критику;

- научиться оценивать себя в процессе взаимодействия;

- выработка личной стратегии поведения.

***Лекция* «Советы родителям «Критикуем с умом»**

Слово критика означает суждение. Не случайно слово суждение тесно связано с понятием суд. Судить – это, с одной стороны, значит рассматривать, рассуждать о чём то, анализировать какой либо объект, пытаться понять его смысл.

Критика- обсуждение, разбор чего-нибудь с целью вынести оценку, выявить недостатки.

Самокритика – выявление ошибок и недостатков в самом себе. Разбор и оценка отрицательных сторон в своей деятельности, своём мышлении и поведении.

**Почему люди критикуют?**

- из-за недоброжелательного отношения,

- по злому умыслу,

- из зависти,

- из-за неудовлетворенности собой,

- чтобы перенести свою критику на другого,

- чтобы отвлечь внимание от собственных слабостей,

- чтобы обратить внимание на себя,

- т. к. человек уверен, что сам сможет всё сделать лучше,

- чтобы оскорбить,

- из-за общего дурного настроения,

- из-за высокомерия,

- из-за агрессивного поведения.

Как видите, в списке много негативных черт характера. Поэтому, прежде чем высказать кому-либо критику, попробуйте обнаружить в этом человеке 3 положительные черты. А после этого критика может оказаться такой мелочной, что пропадет желание её высказать.

**Как правильно критиковать ребёнка**

Очень часто из лучших побуждений родители критикуют ребенка. Мотивы у них, может быть, хорошие, но, по факту, получается грустно.

Критика – вещь серьезная, ей надо учиться…Давайте попробуем определить некоторые

**Правила критики**

1) Если мы будем воспринимать **ребёнка**, которого собираемся **критиковать** в виде воздушного шара, а свои слова – как иголки кактуса. Нужно подумать о том, как защитить этот шарик, прежде, чем сказать слова и выпустить иголки.

2) Снова посмотреть в будущее, но уже вместе с ребенком. *«Сегодня ты сделал так…. А в следующий раз давай попробуем так….»*. Мы принимаем его сегодняшнее решение, но даем понять, что есть и другие варианты.

3) Обращаем внимание на поведение ребенка, а не на его личность. *«Твой поступок привел к…»* *(Поступок, но не ты)*

4) Точно определите, что нужно менять. Больше конкретики.

5) Говорить о себе с позиции источника эмоций. *«Я очень расстроен, когда…»*

6) Предложить помощь в реализации нового поведения, обучить его, если потребуется.

7) Исходить из предположения о том, что произошедшее – это лучшее, что ребенок мог сделать в тот момент.

8) Помнить и исходить из предположения о том, что ребенок хочет поступать **правильно**.

С ребенком нужно вести себя не так, как с взрослым, и критиковать по определенным правилам. Времена, когда жесткие методы воспитания детей были в почете, к счастью, давно миновали. Однако дети остаются детьми и продолжают время от времени совершать то, что не по нраву их родителям. Отмалчиваться, безусловно, не стоит, но и критиковать малыша нужно правильно, избегая упреков и унижений.

**Объясняйте причину своего недовольства**

Хмуриться и переходить на гневный крик – далеко не самая эффективная воспитательная стратегия. Ваш малыш может просто не понять, чем именно вы недовольны. Вы оцениваете его поступок с позиции взрослого человека, но не стоит забывать, что перед вами маленький ребенок. Внятно и доступно объясните причину своего недовольства, указывайте на конкретные действия малыша. Не стоит надеяться, что ваш ребенок проявит сообразительность и сам догадается о своем проступке. Сделайте первый шаг к исправлению ситуации и объясните малышу, какой именно его поступок вызвал ваше недовольство.

**Причина запрета должна быть понятной**

Дух противоречия свойственен многим детям, и родительское «нельзя» может еще больше подстегнуть желание ребенка нарушить запрет. Конечно, проще всего сказать «так нельзя делать» и на этом закрыть тему, однако ребенок, скорее всего, не поймет, почему нельзя и наверняка попробует нашкодить повторно. Лучше один раз потратить полчаса на подробное объяснение причин запрета, чем впоследствии сталкиваться с неоднократным нарушением запрета.

Пусть ребенок будет уверен, что он может поступить определенным образом, но последствия лично для него будут неблагоприятными. Например, вместо категорического запрета на сладости, расскажите о том, что в случае переедания конфет у малыша могут заболеть зубы или животик. Примеры – лучший аргумент для усиления действенности запрета.

**Не провоцируйте ребенка на обман**

Это только на первый взгляд, кажется, что родители стараются не провоцировать своего ребенка обманывать. На самом деле многие родительские поступки просто подталкивают вашего малыша к необходимости хитрить, что-то скрывать и лгать.

Малыш разбил вазу, пролил сок на рубашку или во время игры разбросал ваши документы? Ругать его бесполезно, гораздо лучше выразить уверенность в том, что ребенок будет в следующий раз аккуратней. Если ребенок будет убежден, что вы его непременно отругаете, он обязательно постарается скрыть свой проступок или свалить вину на другого.

Действенной воспитательной мерой будет совместное исправление ситуации. Вместе сложите документы, уберите осколки разбитой вазы или постирайте запачканную рубашку. Заодно ваш ребенок научится ценить порядок и более бережно относиться к своим и вашим вещам.

**Учитывайте мотивы поступка**

Вряд ли ваш малыш сознательно хотел что-то сломать или испортить. Скорее всего, он хотел только немного поиграть с вашим телефоном или привести домой симпатичного и грустного щенка с улицы. Вряд ли стоит ругать его за это, даже если вы и недовольны поступком малыша.

Постарайтесь выяснить мотив и вместе придумать вариант, который бы устроил вас двоих. Не исключено, что ребенок просто хотел «как лучше», в его планы вовсе не входило расстроить маму. Если у малыша были исключительно добрые побуждения, то его стоит за них похвалить и подчеркнуть эти качества характера. Однако дальше вам предстоит вместе подумать, как найти подходящий вариант решения появившейся проблемы.

**Подавайте личный пример**

Сложно пытаться приучить ребенка аккуратно складывать свои вещи, в то время как вы разбрасываете собственную одежду по всей квартире. Если вы и сами не соблюдаете какие-то определенные правила, научить им малыша будет еще сложнее.

Дети по своей природе очень наблюдательны и тонко подмечают особенности поведения своих родителей. Отговорка «это можно только взрослым» тоже рискованна, ибо дети обожают копировать некоторых взрослых, о чем зачастую свидетельствуют их игры. В определенных случаях вам вместе с малышом придется приобретать полезные привычки, например, всегда класть вещи на свои места и не засиживаться за планшетом допоздна.

**Как же все – таки правильно критиковать, чтобы не навредить ребенку?**

**1. Не надо крайностей**

Некоторые родители ошибаются, когда думают, что критика полезна для ребенка, что после неё он будет более выносливым, но часто это не так. Если родители часто делают замечания и, обижая, когда сравнивают его с кем – нибудь, все это может привести к психическому расстройству и помешает ему состояться как личность. Всем известно, что критика – самый важный этап в формировании представлений о жизни. Поэтому такие замечания нужны в воспитании. И делать замечания надо осторожно и деликатно.

**2. В критике есть свои «минусы»**

Родители ребенка часто обвиняют. Например: «Ты поступаешь глупо!», «Ты делаешь все неправильно!», «Посмотри на других!» и т. д. И не задумываются, что он не понимает: «Как же можно сделать по – другому!» Иногда мы поступаем так, потому что считаем это лучше в настоящее время. Мы понимаем только тогда, когда выясняется полностью та или иная ситуация, что сделали не совсем правильно.

Не торопитесь ругать ребенка, не принижайте его способности. Ребенка надо критиковать, но делайте это очень осторожно. Для начала вместе обсудите ситуацию и подскажите ему: «Как себя вести и что нужно в первую очередь сделать»

**3. В критике есть и свои «плюсы»**

Первое: Надо сказать ребенку, что он сделал хорошее. Не говорите сразу, например: «Ты мог стих прочитать лучше!», а скажите «В следующий раз у тебя получится еще лучше!»

Второе: Объясните, что он сильно волновался, потому что это его первый стих!»

Третье: Предложите ему найти свою ошибку: «Подумай, как ты сделаешь, чтобы этого больше не случилось!»

Четвертое: Похвалите ребенка: «Что он молодец!»

*В итоге с одной стороны, ребенок видит и понимает свои минусы, а с другой стороны, он знает и уверен, что его всегда будут любить и поддерживать.*

Критика представляет собой мощный инструмент во взаимоотношениях людей. Иногда без нее невозможно обойтись, но следует помнить, что критические замечания, особенно высказанные в резкой форме, могут задеть самолюбие критикуемого и даже привести к утрате его работоспособности.

Некоторые люди считают, что нужно регулярно ругать и критиковать себя и других, чтобы стимулировать к действиям.

Чтобы понять к чему приводит такая «самокритика» и критика в адрес других людей я предлагаю вам сделать одно простое упражнение.

Оно, как правило, помогает почувствовать и осознать следующее:

-Мы ругаем себя и других не потому что это полезно и помогает, а потому что это легко и привычно;

-Поддерживать бывает сложнее, чем ругать…

Критика должна быть рациональной. Ее не должно быть много, она должна быть детальной, и касаться не столько причины плохой работы, сколько предлагать пути ее улучшения.

Критиковать нужно только по существу и затрагивать только конкретные факты. Такая критика должна сопровождаться практическими рекомендациями по улучшению ситуации.

Психологи разработали правила критики.

***Памятки “Критика”.***

1. Проследите за самим собой, как часто в течение дня вы критикуете других, пусть даже дело касается вполне “безобидной” критики.

2. Понаблюдайте, как выражают критику окружающие вас люди и средства массовой информации, принимаете ли вы ее?

3. Прежде, чем вам захочется кого-либо покритиковать, спросите себя, чего вы этим добьетесь?

4. Когда вы захотите разразиться критикой, подумайте о трех положительных качествах критикуемого.

5. Тренируйтесь в искусстве вместо критики положительно мотивировать. Будьте благодарны за то, что произошло, вместо того, чтобы быть неблагодарным за то, что не произошло.

6. Если критикуют вас самого, учитесь искусству не принимать критику близко к сердцу, позволять ей стекать с вас, как с гуся вода. Задумайтесь, почему критикующий вас хочет “выпустить пар”, обращая стрелы своей критики на вас, и простите ему это. Поразмыслите в спокойной обстановке, в чем он, может быть, прав.

7. Если другой упорствует в высказывании критических замечаний, реагируйте, сохраняя невозмутимость и хладнокровие, констатируя: “Таково ваше мнение и ваша позиция, мои же - таковы…. Давайте подумаем, в чем наши точи зрения сходятся”.

8. Учитесь каждое “нет”, сказанное собеседником, превращать в “да” не посредством уговоров, а через убеждения и позитивную мотивацию.

Как реагировать на критику?

Если критикуете Вы.

Реакция на критику часто бывает неадекватной. Как быть в том случае, если вы стремились сделать все, чтобы критикуемый ее избежал, но ничего не вышло? Следует решительно отстаивать свою точку зрения, но стараться избегать конфликта, чтобы ситуация не стала неуправляемой.

Если критикуемый чрезмерно бурно реагирует на ваши слова, лучше всего перенести разговор на более подходящее время, чтобы он смог трезво оценить происходящее и справиться со своими эмоциями. Иначе говоря, дать возможность вашему собеседнику самому спокойно обдумать сделанные ему замечания.

Если критикуют вас – Ваши действия.

Если Вас кто-то критикует, необходимо прислушаться и обратить внимание на замечания со стороны. Не стоит выбирать агрессивно настроенную позицию – оборону.

Спокойно уточните критику собеседника и сделайте анализ всего сказанного им. В порыве разговора вряд ли вы объективно оцените ситуацию.

Для начала определите, насколько компетентен этот человек в данном случае и может ли он делать вам замечания? Возможно, сразу признать его правоту было бы очень разумно. Но нельзя забывать, что критика в ваш адрес может быть несправедливой. А соглашаться с ней или нет, это решать вам.

Несправедливая критика

Если Вы склонны беспокоиться из-за несправедливой критики, не забывайте о том, что она часто является завуалированным комплиментом в Ваш адрес.

Нелишне спросить себя: возможно, критика справедлива? Неуверенный человек впадает в ярость по поводу незначительной критики, но мудрый стремится научиться у тех, кто его осуждает и упрекает.

К сожалению, большинство из нас слишком эмоционально реагирует на мелкие критические замечания. Поэтому хочу напомнить, что прежде чем реагировать на несправедливую критику, вспомните, что она часто бывает просто комплиментом, признанием вашего преимущества. Как указывал Д. Карнеги, никто никогда не толкает “дохлую собаку”. Это значит, вы чего-то стоите.

Подумайте, нужно ли на нее вообще реагировать, если вы ощущаете правильность своих поступков. Делайте то, что подсказывает вам ваша совесть; критиковать же вас все равно будут: и если вы сделаете задуманное, и если не сделаете. Вы работаете в коллективе, где удовлетворение требований одного коллеги может вызывать неудовлетворенность другого. А еще лучше, если на несправедливую критику просто улыбнетесь. Человеку, который возражает, можно в свою очередь возразить; а что можно сказать тому, кто только улыбается?

Конечно, критику лучше предотвратить. Для этого следует стать для себя строгим критиком и справедливо оценить свои действия, своевременно обнаружить и устранить допущенные ошибки.

Таким образом, основой жизни коллектива, эффективным методом воспитания его членов, является критика и самокритика. В хорошем коллективе все учатся, воспитывают, помогают и контролируют друг друга. Но, говоря о самокритике и взаимоконтроле, не следует забывать и о возможной их подмене беспринципной критикой - интригами, злопыхательством, которые вносят раздоры. Подытоживая всё выше сказанное можно сделать вывод: Критика и самокритика это прежде всего, отношение к окружающим и к себе. Они должны присутствовать в каждом человеке «в разумных пределах».

Нет критики и самокритики – плохо. Слишком много критики и самокритики – тоже, — не есть хорошо.