**Ребенок остро реагирует на критику. Что делать?**

*Любой человек рано или поздно сталкивается с критикой в свой адрес, и, как правило, она воспринимается болезненно и детьми, и взрослыми. Но взрослые — в силу опыта, эмоциональной устойчивости — способны выявить конструктивную составляющую критики, понять эмоции собеседника и сдержать свои чувства, отвечая на замечания. Что же касается детей, то у них контроль только формируется, критичность также еще не развита. Чаще всего ребенок воспринимает критику не как оценку своего поступка, а как оценку собственной личности. Отсюда бурные реакции, вызванные обидой, гневом, страхом. Конечно, многие замечания направлены на то, чтобы улучшить результат, но, захваченный негативными чувствами, ребенок не в состоянии услышать это.*

*Говоря о помощи ребенку в подобной ситуации, следует выделить два аспекта: первый связан с тем, как критиковать, не обижая ребенка и добиваясь конструктивного результата, второй — с тем, как помочь ребенку справиться с теми негативными чувствами, которые вызывают замечания. О том, как родителям вести себя в таких случаях, рассказывает Мария Булыгина, кандидат психологических наук, доцент кафедры детской и семейной психотерапии факультета «Консультативная и клиническая психология»*

**Как критиковать**

В первую очередь надо помнить, что больше всего задевают человека (независимо от возраста) экспрессивные негативные высказывания в его адрес. Поэтому, если необходимо указать на ошибки и добиться их исправления, важно говорить спокойно и рассудительно. Объяснить, в чем вы видите неточность, небрежность и почему важно это исправить. То, что взрослым кажется естественным, логичным, не всегда очевидно для ребенка.

Излагая свою позицию, необходимо донести до ребенка мысль, что ошибаются все, и не все сразу получается качественно и красиво, но важно стремиться к лучшему.

**Критика должна быть дозированной.**

То есть, даже если «все плохо», надо найти то, что хорошо, то, за что можно похвалить ребенка (за инициативу, за стремление к справедливости и т. д.).

Чтобы критикой не задеть самооценку и чувства ребенка, необходимо выстраивать фразы так, чтобы они были о себе, своих переживаниях, своем видении ситуации («Я вижу у тебя здесь ошибку…», «Мне не нравится эта ситуация…», «Я возмущен твоим поступком…»). Дети часто считают, что если им делают замечания, значит, их не любят, поэтому, делая замечания, важно говорить о своих чувствах, чтобы ребенок понял, что мотивом замечания является беспокойство о нем («Я беспокоюсь, что…»).

Необходимо избегать «Ты-высказываний», особенно негативных и уничижительных («лентяй», «глупый», «все делаешь неправильно» и т. д.). Такие фразы воспринимаются как личностная оценка, а не как оценка конкретного поступка или ситуации. Негативные «Ты-высказывания» бьют по самооценке и активируют защитную реакцию в виде ухода, агрессии, слез и т. п.

Указывая на ошибки в чем-либо, важно быть в сотрудничестве с ребенком. Предложить ему вместе разобраться в ситуации, взглянуть на нее со стороны.

В силу возрастных особенностей дети дошкольного возраста еще не способны вставать на позицию другого, поэтому перед взрослыми стоит нелегкая задача наглядно объяснить, в чем ребенок неправ или в чем состоит неблаговидность ситуации. Здесь могут помочь истории, сказки, в которых герой справляется со схожими проблемами. Также можно мягко указать на последствия его поступка или невыполнения взятого обязательства (например: «Из-за невыполненных вовремя уроков придется сократить время прогулки»).

Как уже было сказано, целью конструктивной критики является улучшение чего-либо, но критические замечания не должны быть направлены на принуждение и беспрекословное подчинение ребенка взрослому.

**Жесткий диктат со стороны родителя или значимого взрослого подавляет развивающуюся личность, формируя пассивность, зависимость, несамостоятельность и неуверенность.**

**Как помочь ребенку справиться с негативными чувствами, вызванными замечаниями**

Нельзя игнорировать детские чувства обиды, гнева, страха и т. п., вызванные критическими замечаниями, от кого бы они ни исходили (от родителя, бабушки, брата, учителя или воспитателя, соседа и т. д.).

**Пренебрежение детскими переживаниями подрывает доверие между родителем и ребенком.**

Поэтому дайте ребенку возможность озвучить свои мысли и переживания, выслушайте его.

Если родитель видит, что критические замечания вызвали у ребенка очень сильные негативные эмоции (ребенок плачет, злится), прежде чем разбираться в такой реакции, надо дать ребенку успокоиться. Для ребенка значимо, что родитель его принимает таким, какой он есть, любит и поддерживает. Но это не означает вседозволенности и захваливания.

Важно научить ребенка грамотно реагировать на критику, отделять конструктивную часть от эмоционального фона. При возникновении подобной ситуации родителям нужно объяснить ребенку, что тот, кто сделал ему замечание, не хотел его разозлить или обидеть, он высказал свою позицию. И эта позиция не обязательно верная, поэтому на критику можно отвечать. Для этого надо внимательно выслушать того, кто критикует, а затем объяснить, почему сделал или поступил определенным образом.

Также желательно донести до ребенка, что обоснованная критика указывает на более эффективное решение, поэтому уметь услышать — это важно для того, чтобы в будущем лучше справляться с похожими задачами. Здесь также уместно объяснять через примеры и/или личный опыт.

Кроме того, надо объяснить ребенку, что если он будет долго обижаться или злиться, то у него не останется времени на хорошее настроение. Поэтому чем быстрее удастся разобраться в ситуации, тем быстрее у него наладится настроение и он снова станет веселым.

Есть простые игры-упражнения для отреагирования обиды, злости.

Можно попросить ребенка представить то место в его груди, где он чувствует обиду/гнев. Затем попросите его выдохнуть эту обиду/гнев в воздушный шарик. Ребенок должен надуть шарик, представляя, как вместе с воздухом выходит обида/гнев. Когда негативное чувство выйдет, можно отпустить шарик.

С этой же целью можно завести специальный волшебный мешочек/коробочку, куда ребенок может образно помещать свое плохое настроение, обиду и злость.

Разговоры с ребенком нужно вести с учетом его возраста.