

# Dziecko nadmierne krytykowane

Nie raz, nie dwa zwracamy naszym dzieciom uwagę, bardzo często w dobrej wierze. Chcemy przecież, by dziecko wiedziało, nad czym musi popracować i co warto polepszyć. W pewien sposób czujemy się zobowiązani wskazywać i oceniać, realizując proces wychowania. Trzeba jednak robić to z rozwagą, ponieważ krytyka, zwłaszcza nadmiernie stosowana, może wpłynąć na dziecko bardzo negatywnie.

## Krytykowanie w okresie dzieciństwa

Krytyka jest obecna w każdym środowisku, zarówno w szkole, w pracy, społeczeństwie, jak i w domu. **Sami jesteśmy krytykowani i krytykujemy innych, choć forma i natężenie wypowiedzianych słów mogą być różne.** W stosunku do dzieci nie wydaje się to czymś odosobnionym. Chcemy przecież, by dzieci się rozwijały i uczyły, więc wskazujemy i nazywamy błędy, proponując możliwości i rozwiązania. Tkwi jednak w tym jedno (a może też więcej) „ale”. Krytyka powinna być konstruktywna, obiektywna, odnosząca się do zachowań, nie osoby, mieć na celu doskonalenie i wzmacnianie dziecka. Ważne jest, aby była stosowana w odpowiednim czasie, ilości oraz we właściwy sposób. Nadmierne krytykowanie ma zdecydowanie negatywny wydźwięk i przynosi dużo szkody. Zdarza się również, że krytyka tylko „udaje” konstruktywną. **Co więcej, często krytykujący dorośli sami nierzadko doświadczali tego we własnym dzieciństwie (a nawet uważają, że to ich pozytywnie ukształtowało).**

## Wpływ nadmiernej krytyki na dziecko

Choć niejednokrotnie odnosimy wrażenie, że nasza krytyka nie przynosi efektu, a dziecko wydaje się pozostawać obojętne, usłyszane słowa naprawdę dotyczą. Skutki ciągłej krytyki nie muszą uwidaczniać się od razu. W zdecydowanie większej liczbie przypadków mają negatywne konsekwencje w przyszłości:

- **Niszczenie solidnych podstaw odporności psychicznej.** Dziecko ma niskie poczucie wartości i wzrasta w przekonaniu, że podejmowane przez nie działania są niezadowolające i niewystarczające.
- **Pogłębienie poczucia wstydu,** szczególnie u dzieci nieśmiałych z natury.
- **Zaburzenie budowania relacji.** Dziecko może rozwijać się z myślą, że rodzice są wrogo nastawieni, wciąż oczekując i wymagając.
- **Zaburzenie motywacji, samodzielności,** chęci do poznawania nowych rzeczy i do podejmowania inicjatywy.

- **Wzmaganie strachu przed kolejną krytyką**, co wywołuje niepewność, zagubienie i uporczywe dążenie do bycia perfekcyjnym.
- **Pogorszenie samopoczucia**, obniżenie nastroju, co doprowadza do rozwoju zaburzeń emocjonalnych, agresji lub autoagresji, bądź zaburzeń depresyjnych. Dziecko, które odczuwa, że nie spełnia wymagań i nie jest najlepsze, zakłada najczęściej najgorsze.

U dzieci nadmiernie krytykowanych często pojawia się przygnębienie, frustracja i złość, a także zwątpienie we własne umiejętności i możliwości. Oczekiwanie od dziecka właściwego zachowania, komentowanie i okazywanie niezadowolenia przy popełnianych błędach może wyzwać w dziecku lęk przed doświadczeniem porażki. Jeśli negatywnym komentarzom towarzyszy brak poczucia akceptacji i miłości, często zaczyna się walka o uwagę i szacunek. Nie czując autentycznego wsparcia od bliskich, mogą pojawiać się również trudności w budowaniu relacji z innymi. Co więcej, z konsekwencjami nadmiernej krytyki stosowanej w dzieciństwie, nierzadko trzeba się mierzyć jako osoba dorosła.

## Czy można skrytykować dziecko

**Czy wiedząc, że nadmierna krytyka wyrządza dziecku wiele krzywdy, nie możemy wskazać i powiedzieć, co źle robi?** Możemy, ale ważne, by robić to w umiejętny sposób. W ciepłej atmosferze, w pełnym zrozumieniu i zaufaniu oraz w nastawieniu na rozwój. Z dzieckiem trzeba też rozmawiać i wyjaśniać mu, że w rozwoju są ważne rady i sugestie. **Niezwykle cenne miejsce zajmuje przy tym praca z dzieckiem nad reagowaniem na zwracanie uwagi. Nie na wszystkie słowa trzeba się przecież obrażać, a bardziej przyjmować je jako wskazówki do zmiany postępowania.**

Trzeba więc dużo uważności i mądrego formułowania krytyki, by miała ona charakter konstruktywny. Dążymy przecież do tego, by dziecko uczyło się radzić sobie z błędami, porażkami, nie traktując ich przy tym jako powodu do wstydu. Przede wszystkim nie krytykujemy przy każdej okazji, bez większego zastanowienia. Dobrze jest poczekać na odpowiedni moment. Zawsze z szacunkiem do dziecka, pamiętając jak sami chcielibyśmy być traktowani. Odwołujemy się do konkretnych sytuacji, do faktów, unikając uogólnień, wyjaśniając konsekwencje nieodpowiednich zachowań. Podstawą zwracania uwagi powinno być tak naprawdę zbudowanie relacji i poczucia bezpieczeństwa. To w oparciu o nie możemy mieć większą pewność, że nasze słowa będą dla dziecka wskazówką do pracy. Jednak, prawdą jest, że potrzeba dużo dojrzałości, żeby móc przyjąć krytykę jako zasadną, odnosząc ją do konkretnego działania, a nie ogółu osoby. Małe dziecko częściej przyjmuje krytykę, szczególnie od bliskich i ważnych osób, jako prawdę. Gdy komunikaty są często powtarzane, ze złym zamiarem, dziecko słyszane etykiety zapamiętuje jako prawdziwe.

## Czego dziecko potrzebuje zamiast krytyki

**Najważniejsze jest przede wszystkim podążanie i zaspokajanie potrzeb dziecka, w tym potrzeby bliskości, relacji, uwagi czy kompetencji.** Kluczowe jest również założenie dobrych intencji dziecka, a nie jego działanie na przekór nam. Gdy sobie z czymś nie radzi, próbujemy dociec przyczyny i je wesprzeć.

Bądźmy obok, pomagając powrócić do równowagi. **Nade wszystko jednak nie powielajmy schematu krytykowania, gdy sami byliśmy krytykowani.**

