

10 Μαΐου 2017

Πόσο κακό κάνει η αρνητική κριτική στα παιδιά μας;

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)





Σύμφωνα με τις έρευνες μετά από τα εγκλήματα της σωματικής και σεξουαλικής κακοποίησης, η κριτική, η απόρριψη και η εγκατάλειψη αποτελούν τις τρεις τραυματικές εμπειρίες για το άτομο και με τις χειρότερες ψυχολογικές επιπτώσεις σε ένα άτομο. Από αυτά τα τρία, η κριτική είναι η πιο διαδεδομένη και η πιο επαναλαμβανόμενη στην κοινωνική αλληλεπίδραση των ανθρώπων. Κάποιος θα

μπορούσε να πει πως η κριτική έχει και τη θετική πλευρά γιατί μας βοηθάει να γινόμαστε καλύτεροι. Μπορεί να ισχύσει όμως αυτό για τα παιδιά;

Ο κλινικός ψυχολόγος Dr. Laurence Smith στο βιβλίο του Criticism-Our disease (Κριτική-Μια Διαταραχή μας), μας λέει πως η κριτική μπορεί να έχει θετικό αποτέλεσμα μόνο όταν το άτομο έχει αποκτήσει την επαρκή ωρίμανση και την ικανότητα να κρατήσει συναισθηματική απόσταση από αυτήν, αλλά και από το άτομο που την ασκεί, έτσι ώστε να εκτιμηθεί θετικά η αξία της. Στην πλειοψηφία, η κριτική γεμίζει το άτομο με αμφιβολίες για αυτό που είναι και συνδέεται σχεδόν πάντοτε με αρνητικά συναισθήματα - κάτι που ισχύει ιδιαίτερα για τα παιδιά δεδομένου ότι δεν έχουν αναπτύξει τη γνωστική ωρίμανση να χειριστούν την κριτική με εποικοδομητικό τρόπο.

Τα είδη της κριτικής που ασκούμε στα παιδιά μας

1. Η «καλοπροαίρετη κριτική»

Οι γονείς αρκετά συχνά είτε άθελά τους, είτε εν αγνοία τους, ασκούν κριτική στα παιδιά «Μην κάνεις αυτό, μην ντύνεσαι έτσι, μη μιλάς με αυτόν τον τρόπο, μην κάθεται έτσι, μην κάνεις τέτοια γράμματα, δεν πήρες καλούς βαθμούς». Η κριτική των γονιών μπορεί να είναι τις περισσότερες φορές καλοπροαίρετη και να έχει ως βάση της την ανησυχία και την επιθυμία να γίνει το παιδί καλύτερο σε έναν ανταγωνιστικό και σκληρό κόσμο. Όταν οι γονείς κριτικάρουν τα παιδιά (στην πλειοψηφία τους) πιστεύουν ότι δεν ασκούν κριτική απλά δίνουν συμβουλές και οδηγίες και μπορεί να εκπλήσσονται με τις αντιδράσεις των παιδιών θεωρώντας ότι είναι ανυπάκουα ή απρόθυμα να συνεργαστούν και να επικοινωνήσουν θετικά με τους γονείς.

2. Η κριτική που συνοδεύεται από σύγκριση

«Ο αδελφός σου ο φίλος σου, το τάδε παιδάκι...) είναι καλός, εσύ γιατί δεν διαβάζεις, δεν γράφεις, δεν παίζεις, δεν είσαι τόσο καλός, δεν ακούς;» Η σύγκριση είτε γίνεται άμεσα, είτε γίνεται έμμεσα, είτε γίνεται με το αδελφάκι, είτε με ένα άλλο παιδί, δημιουργεί στο παιδί αισθήματα ζήλιας και αμφιβολίας για τον ίδιο του τον εαυτό. Αλήθεια, εσείς πως θα νιώθατε αν ο σύντροφός σας ασκούσε παρόμοια κριτική και σας σύγκρινε συνεχώς για τις ικανότητες σας ή την εμφάνισή σας;

Οι αρνητικές επιπτώσεις της κριτικής μας στα παιδιά

Η συνεχής αρνητική κριτική έχει σοβαρές επιπτώσεις στην αυτοεκτίμηση, τις ικανότητες, την παραγωγικότητα και στην ευτυχία του παιδιού, δημιουργώντας παράλληλα και πιθανά προβλήματα συμπεριφοράς. Η αρνητική κριτική δυστυχώς επηρεάζει τα παιδιά όχι μόνο στιγμιαία, αλλά μπορεί να έχει μία τρομερή και

μόνιμη επίδραση και στην ενήλικη ζωή.

- 1. Το παιδί που ακούει επανειλημμένα πόσο «κακό» είναι...** αρχίζει να νιώθει ανάξιο έχοντας αμφιβολίες για την αγάπη των γονιών του.
- 2. Το παιδί που δεν λαμβάνει την έμπρακτη αγάπη και αποδοχή** από τους γονείς του, συνήθως απευθύνεται σε άλλους για να την πάρει.
- 3. Όταν ένα παιδί αντιμετωπίζεται με ασέβεια,** κριτική διάθεση, και περιφρόνηση, μαθαίνει να φέρεται αντίστοιχα και στους άλλους, με αποτέλεσμα να δυσκολεύεται να δημιουργήσει στενές σχέσεις και φιλίες
- 4. Όταν ένα παιδί δέχεται μόνιμα κριτική μπορεί να απομονωθεί και να παραιτηθεί** από ό,τι απαιτεί προσπάθεια και κόπο (πχ. σχολείο, αθλήματα, δραστηριότητες). Απορροφώντας και καταγράφοντας κάθε αρνητικό σχόλιο, πιθανότατα θα μεγαλώσει νιώθοντας πως δεν είναι ποτέ αρκετά καλό και θα δημιουργήσει την πεποίθηση ότι δεν μπορεί να τα καταφέρει σε τίποτα. Όταν το παιδί δημιουργεί αυτήν την εικόνα για τον εαυτό του, το πιθανότερο είναι ότι θα υποφέρει στο μέλλον τόσο συναισθηματικά, όσο κοινωνικά και επαγγελματικά.

Τι μπορούν να κάνουν οι γονείς;

1. Επαινέστε τα παιδιά σας

Τα παιδιά έχουν τεράστια ανάγκη και επιθυμία να κερδίζουν τον έπαινο, την έγκριση και την αποδοχή των γονιών τους και θέλουν να τους κάνουν περήφανους. Το κλειδί για να διαμορφωθεί μια καλή σχέση γονιού και παιδιού είναι ο σεβασμός και η επικοινωνία. Οι γονείς πριν βιαστούν να διαμορφώσουν κρίση και άποψη είναι πολύ σημαντικό να ακούν ουσιαστικά τα παιδιά. Αυτό φυσικά δεν σημαίνει ότι θα πρέπει να συμφωνούν με ό,τι πει το παιδί ή να ενδίδουν σε παράλογες απαιτήσεις.

2. Ακούστε τα

Όταν οι γονείς ακούν τα παιδιά θα πρέπει να κάνουν μια πραγματική προσπάθεια να κατανοήσουν και εκτιμήσουν την άποψη του παιδιού και να αναγνωρίσουν ποιο είναι το σωστό από αυτά που λέει πριν επισημάνουν το λάθος.

3. Επικοινωνήστε μαζί τους

Τα παιδιά επιζητούν τη θετική επικοινωνία με τους γονείς τους όπως επιζητούν και το παιχνίδι. Αναζητήστε χρόνο μέσα στην ημέρα για συζήτηση με το παιδί έτσι ώστε να έχει την ευκαιρία να μιλήσει για αυτά που το απασχολούν και το προβληματίζουν. Έρευνες δείχνουν ότι οι γονείς που ακούν και επιτρέπουν το διάλογο με τα παιδιά τους, επηρεάζουν άμεσα και θετικά τη διάθεση και τη συμπεριφορά των παιδιών.

4. Δείξτε τους πόσο υπερήφανοι είστε γι' αυτά

Δεν υπάρχει μεγαλύτερη ανταμοιβή και ευτυχία για τα παιδιά, όταν βλέπουν τους γονείς τους να χαμογελούν και να νιώθουν περήφανοι, γνωρίζοντας ότι αυτά είναι οι αιτία που προκαλούν αυτά τα συναισθήματα. Μειώστε λοιπόν την κριτική, και δώστε απλόχερα την αποδοχή και την αγάπη σας!

Την επόμενη λοιπόν φορά που θα ασκήσετε σκληρή κριτική στα παιδιά σας, θυμηθείτε το υπέροχο διάσημο ποίημα του Βρετανού φιλόσοφου Μπέρτραντ Ράσελ
Αν ένα παιδί ζει μέσα στην κριτική, μαθαίνει να κατακρίνει

Αν ένα παιδί ζει μέσα στην έχθρα, μαθαίνει να καυγαδίζει.

Αν ένα παιδί ζει μέσα στην ειρωνεία, μαθαίνει να είναι ντροπαλό.

Αν ένα παιδί ζει μέσα στην ντροπή, μαθαίνει να αισθάνεται ένοχο.

Αν ένα παιδί ζει μέσα στην κατανόηση, μαθαίνει να είναι υπομονετικό.

Αν ένα παιδί ζει μέσα στον έπαινο, μαθαίνει να εκτιμά.

Αν ένα παιδί ζει μέσα στην δικαιοσύνη, μαθαίνει να είναι δίκαιο. Αν ένα παιδί ζει μέσα στην ασφάλεια, μαθαίνει να πιστεύει.

Αν ένα παιδί ζει μέσα σε επιδοκιμασία, μαθαίνει να έχει αυτοεκτίμηση.

Αν ένα παιδί ζει μέσα σε παραδοχή και φιλία μαθαίνει να βρίσκει την αγάπη μέσα στον κόσμο.

Πηγή: imommy.gr