

Бюджетное учреждение Омской области
«Центр социальной помощи семье и детям
(с социальной гостиницей)»

Практическое занятие для взрослых

**«Гармоничные отношения в семье:
учимся конструктивной критике»**

Составитель: Е.Г. Грачева,
психолог службы «Телефон доверия»

Омск, 2024

Актуальность. Критика – неотъемлемая часть межличностного взаимодействия, присутствующая в любых отношениях, будь то семейные, дружеские или профессиональные. Однако, не всегда критика приносит пользу и способствует развитию. Часто она становится источником конфликтов, обид и непонимания, особенно в сложных жизненных ситуациях.

Родители, проживающие в социальной гостинице, часто оказываются в сложной жизненной ситуации, связанной с материальными трудностями, проблемами с жильём, отсутствием работы, социальной изоляцией. Эти факторы могут негативно сказываться на их эмоциональном состоянии, вызывать стресс, раздражительность, агрессию. В таких условиях особенно важно научиться конструктивно выражать свои эмоции и чувства, в том числе и критику, чтобы не наносить вреда себе и своим близким.

Семья – это та среда, где ребёнок учится общаться, строить отношения и воспринимать себя и окружающий мир. Именно в семье закладываются основы коммуникативных навыков, в том числе и умения конструктивно взаимодействовать с критикой. Дети, растущие в семьях, проживающих в социальной гостинице, также находятся в уязвимом положении. Они могут испытывать негативные эмоции, связанные с нестабильностью жизненной ситуации, ограниченными возможностями для развития и самореализации. Неконструктивная критика со стороны родителей может усугублять эти проблемы, приводить к снижению самооценки, развитию тревожности, агрессии и другим психологическим трудностям.

Проведение данного занятия является актуальным и необходимым по следующим причинам:

Помощь в освоении навыков конструктивной критики и её принятия. Участники занятия научатся отличать конструктивную критику от неконструктивной, формулировать критические замечания таким образом, чтобы они были полезны и не обижали собеседника, а также адекватно реагировать на критику в свой адрес.

Снижение уровня конфликтности в семье. Освоение навыков конструктивного общения поможет родителям эффективнее разрешать конфликты, избегать взаимных обид и недопонимания.

Повышение самооценки и уверенности в себе у родителей и детей. Конструктивная критика способствует развитию позитивного образа себя, а умение принимать критику помогает адекватно оценивать свои сильные и слабые стороны, работать над собой и добиваться успехов.

Улучшение взаимоотношений между родителями и детьми. Освоение навыков конструктивной критики и учета личных границ поможет родителям строить более доверительные и гармоничные отношения с детьми.

Профилактика психологических проблем у детей. Конструктивное общение в семье способствует созданию благоприятного психологического климата, что важно для гармоничного развития ребенка и профилактики различных психологических трудностей.

Таким образом, данное занятие имеет высокую актуальность для родителей, проживающих в социальной гостинице. Оно направлено на развитие важных коммуникативных навыков, которые помогут им улучшить взаимоотношения в семье, повысить самооценку и уверенность в себе, а также создать более благоприятные условия для развития и воспитания детей.

Цель – развитие навыков конструктивного взаимодействия в контексте критики, как в роли критикующего, так и в роли критикуемого, с учётом соблюдения личных границ.

Задачи:

1. Развить навыки конструктивной критики.
2. Развить навыки принятия критики в отношении себя.
3. Обучить распознаванию неконструктивной и конструктивной критики.
4. Обучить навыкам конструктивного высказывания критики с учётом границ другого человека, в том числе ребёнка.

Участники: родители, проживающие в социальной гостинице.

Оборудование: карточки с фразами (приложения 1, 2), памятка 1 «Я-высказывания» (приложение 3), памятка 2 «Конструктивная критика ребёнка» (приложение 4).

Время проведения: 60 минут.

Ход занятия:

Беседа

Здравствуйте, уважаемые участницы! Сегодня мы поговорим о критике. В жизни каждого человека критика занимает важное место. Кто-то критикует нас, мы критикуем других, иногда даже сами себя. Давайте попробуем разобраться, что же такое критика и как сделать так, чтобы она была полезной, а не обидной.

Предлагаю начать с небольшой беседы. Что такое критика, по вашему мнению? А как вы себя чувствуете, когда вас критикуют? Да, критика часто вызывает у нас негативные эмоции. А когда вы сами критикуете кого-то, какие чувства испытываете?

Итак, как мы уже выяснили, критика – это высказывание мнения о чём-либо или о ком-либо, оценка достоинств и недостатков. Критика может быть разной: иногда она помогает нам стать лучше, а иногда ранит и обижает. Сегодня мы научимся отличать конструктивную критику от неконструктивной, и узнаем, как правильно критиковать, чтобы не обидеть человека.

Длительность: 10 минут.

Упражнение 1 «Неконструктивная и конструктивная критика»

Цель – формирование навыка распознавания неконструктивной и конструктивной критики на основе анализа конкретных примеров.

Необходимые материалы: не требуются.

Инструкция: сейчас я буду зачитывать вам фразы, а вы попытаете определить, какая это критика – неконструктивная или конструктивная. И, самое главное, попробуйте понять, почему вы так решили.

1 «У тебя ужасный почерк! Ты пишешь, как курица лапой!»
(Неконструктивная)

2 «Мне сложно разобрать твой почерк. Будь добра, постарайся писать аккуратнее, чтобы я могла всё прочитать.» (Конструктивная)

3 «Ты такая лентяйка! Ничего не делаешь по дому!» (Неконструктивная)

4 «Я вижу, что ты устала. Давай вместе подумаем, как нам распределить домашние дела, чтобы всем было комфортно.» (Конструктивная)

5 «Ты ужасно готовишь! Это невозможно есть!» (Неконструктивная)

6 «Мне кажется, в этом блюде не хватает соли. Давай в следующий раз попробуй добавить чуть больше.» (Конструктивная)

Вопросы для обсуждения:

1. Чем отличаются фразы с неконструктивной критикой от фраз с конструктивной критикой?

2. Какие чувства вызвали у вас фразы с неконструктивной критикой? А фразы с конструктивной критикой?

3. Как вы думаете, какая фраза будет более полезна для человека – неконструктивная или конструктивная? Почему?

Длительность: 10 минут.

Упражнение 2 «Переформулируй»

Цель – формирование умения трансформировать неконструктивные высказывания в конструктивные с помощью переформулирования и изменения тона высказывания.

Необходимые материалы: карточки с фразами с неконструктивной критикой (приложение 1).

Инструкция: теперь давайте попробуем сами переформулировать неконструктивные высказывания в конструктивные. У вас на столах лежат карточки с фразами. Ваша задача – прочитать фразу и изменить её так, чтобы она стала конструктивной, то есть не обижала человека, а помогала ему понять, что нужно сделать лучше.

Вопросы для обсуждения:

1. Сложно ли было переформулировать фразы?
2. Какие слова или выражения вам помогли сделать критику конструктивной?
3. Как вы думаете, как отреагирует человек на вашу переформулированную фразу?

Длительность: 10 минут.

Упражнение 3 «Я–высказывания»

Цель – освоение техники «Я–высказываний» для выражения своих чувств и потребностей без обвинений и упрёков.

Необходимые материалы: памятки «Я–высказывания» (приложение 3), карточки с фразами (приложение 2).

Инструкция: ещё один способ сделать критику конструктивной – это использовать «Я–высказывания». Когда мы говорим о своих чувствах и потребностях, а не обвиняем другого человека, нас легче услышать и понять.

Перед вами памятка, в которой описано, что такое «Я–высказывания» и как их строить. Давайте разберём структуру «Я–высказывания».

Первым шагом мы описываем ситуацию, которая вызывает у нас негативные эмоции. Важно делать это без оценок и обобщений, просто констатируя факты. Например: «Когда я вижу разбросанные вещи...».

Вторым шагом мы называем свои эмоции, которые возникают в данной ситуации. Например: «Я испытываю раздражение...», «Я чувствую беспокойство...», «Мне обидно...».

Третьим шагом мы говорим о своих потребностях и желаниях. Например: «Мне бы хотелось, чтобы ты убирал свои вещи на место...», «Мне важно чувствовать, что меня слышат...».

И наконец, если это возможно, мы предлагаем варианты решения проблемы, варианты, как можно изменить ситуацию. Например: «Может быть, ты будешь убирать свои вещи сразу, как только переоделся?», «Давай договоримся, что ты будешь убирать свои вещи на место».

В памятке есть пример, как преобразовать обвинение «Ты никогда меня не слушаешь!» в «Я–высказывание»: «Когда я говорю, а ты смотришь в телефон, я чувствую, что тебе неинтересно то, что я говорю. Мне важно чувствовать, что меня слышат. Пожалуйста, отложи телефон, когда мы разговариваем.». Видите, как меняется смысл фразы? В первом случае – это обвинение, которое может вызвать защитную реакцию. Во втором случае – это констатация фактов, выражение чувств и потребностей, а также конкретная просьба.

Используя «Я–высказывания», мы снижаем напряжение в общении, лучше понимаем друг друга и эффективнее разрешаем конфликты.

Теперь давайте попрактикуемся в использовании «Я–высказываний». У каждого из вас на столе лежит набор карточек. На каждой карточке написано высказывание с неконструктивной критикой. Ваша задача – прочитать каждую фразу и переформулировать её, используя «Я–высказывание», фокусируясь на своих чувствах и потребностях, а не на обвинениях. Попробуйте следовать структуре, которую мы только что разобрали.

Вопросы для обсуждения:

1. Как вы думаете, почему «Я–высказывания» помогают сделать критику конструктивной?
2. Легко ли вам было формулировать «Я–высказывания»?
3. В каких ситуациях, на ваш взгляд, особенно важно использовать «Я–высказывания»?

Длительность: 10 минут.

Упражнение 4 «Критика и дети»

Цель – осознание особенностей восприятия критики детьми и формирование навыков конструктивной критики ребёнка с учётом его возраста и психологических особенностей.

Необходимые материалы: памятки «Конструктивная критика ребёнка» (приложение 4).

Инструкция: сейчас давайте представим, что мы – это наши дети, и нас критикуют. Какие чувства мы испытываем? Что нам хочется сказать в ответ?

Да, как мы видим, критика может быть очень болезненной для ребёнка. Дети гораздо чувствительнее нас, взрослых, и слова, которые нам кажутся незначительными, могут глубоко ранить и повлиять на его самооценку. Поэтому очень важно критиковать своего ребёнка конструктивно, с любовью и уважением.

Что же это значит – конструктивная критика ребёнка? Это значит, что мы критикуем не самого ребёнка, как личность, а его конкретные действия. Например, вместо того чтобы говорить: «Ты бестолковый, опять двойку получил!», мы можем сказать: «Я вижу, что у тебя возникли трудности с этим предметом. Давай вместе подумаем, как тебе можно помочь». Видите разницу? В первом случае мы навешиваем на ребёнка ярлык «бестолковый», а во втором случае мы обращаем внимание на конкретную проблему – трудности с учёбой – и предлагаем свою помощь.

И, конечно же, не забывайте про «Я–высказывания». Когда мы говорим о своих чувствах и потребностях, ребёнку легче нас понять. Например, вместо того чтобы кричать: «Ты опять разбросал свои вещи», можно сказать: «Мне неприятно, когда в комнате беспорядок. Пожалуйста, собери свои вещи».

И как бы это парадоксально не звучало, но, когда мы критикуем ребёнка, очень важно не забывать о похвале. Ребёнок, безусловно, может делать что-то не идеально, нужно обязательно отметить его старания, его успехи, пусть даже самые маленькие. Похвала вдохновляет, даёт ему силы и уверенность в себе. Например: «Я вижу, что ты очень старался. Давай посмотрим, что можно сделать еще лучше в следующий раз».

Уважение к личности ребенка – это основа основ. Даже когда вы критикуете его действия, вы должны помнить, что он – отдельная личность, со своими мыслями, чувствами и переживаниями. Критикуйте поступки, а не самого ребёнка. Говорите с ним спокойно и уважительно, как со взрослым человеком, которого вы любите и цените.

Давайте попробуем. Сейчас на предложенную неконструктивную критику предложите свои варианты конструктивной критики.

1. «Ты опять долго гулял! Какой же ты бездельник.» («Когда ты гуляешь дольше оговоренного времени, обед остывает, и мы все ждём тебя. Мне это не очень нравится.», «Мне важно знать, где ты и когда вернешься, чтобы я не беспокоилась. Давай договоримся о времени возвращения с прогулки.», «Мне кажется, ты сегодня гулял дольше, чем мы договаривались. Что случилось?»)

2. «Ты плохо учишься! Двоечник. Тебе совсем не важны оценки?» («Я вижу, что тебе сложно даётся математика. Давай подумаем, как мы можем тебе помочь. Может быть, попробуем позаниматься дополнительно?», «Мне тоже грустно, что ты получил двойку по математике. Я знаю, что ты можешь учиться лучше. Давай поговорим о том, что тебе мешает получать хорошие оценки.»)

3. «Ты трус! Боишься всего на свете.» («Я понимаю, что тебе сейчас страшно. Это нормально испытывать страх. Давай поговорим о том, что тебя пугает, и подумаем, как можно справиться с этим страхом.»)

4. «Вечно ты ноешь! Нытик. Хватит уже ныть» («Я слышу, что ты чем-то расстроен. Расскажи мне, что случилось, и давай вместе подумаем, как можно решить эту проблему.»)

5. «Ты бездарь! У тебя ничего не получается.» («Я вижу, что у тебя не сразу получилось. Это нормально. Не всё получается с первого раза. Важно не сдаваться и продолжать пробовать. Я в тебя верю, у тебя обязательно получится.»).

Примечание для ведущего: после выполнения упражнения ведущий раздаёт участникам памятки «Конструктивная критика ребёнка».

Вопросы для обсуждения:

1. Какие чувства вы испытали, представляя себя на месте ребёнка, которого критикуют?

2. Как, по вашему мнению, влияет на ребёнка неконструктивная критика?

3. Что вы считаете самым важным в конструктивной критике ребёнка, и планируете ли применять эти знания в общении со своими детьми?

Длительность: 15 минут.

Завершение

Наше занятие подходит к концу. Давайте подведём итоги. Что нового вы сегодня узнали? Какие навыки приобрели? Что было для вас самым важным и полезным?

Спасибо вам за активное участие. Надеюсь, что знания и навыки, которые вы сегодня приобрели, помогут вам сделать ваше общение с окружающими, в том числе с вашими детьми, более гармоничным и конструктивным. До свидания.

Литература

1. Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как?, М.: АСТ, 2022
2. Гоулстон М. Я слышу вас насквозь. Эффективная техника переговоров, М.: Манн, Иванов и Фербер, 2022
3. Розенберг М. Ненасильственное общение, М.: София, 2022
4. Фабер А., Мазлиш Э. Как говорить, чтобы дети слушали, и как слушать, чтобы дети говорили, М.: Бомбора, 2021

Карточки для участников	Карточки для ведущего
«Вечно ты копаешься! Никогда ничего не успеваешь»	«Вечно ты копаешься! Никогда ничего не успеваешь» («Давай попробуем собраться быстрее. Если мы выйдем из дома вовремя, то успеем на автобус и не опоздаем», «Вижу, что ты часто не успеваешь. Давай подумаем, как можно организовать время, чтобы все дела были сделаны вовремя. Может быть, составим план»)
«Ты опять всё перепутал. У тебя совсем нет головы на плечах.»	«Ты опять всё перепутал. У тебя совсем нет головы на плечах.» («Похоже, возникла путаница. Давай вместе разберёмся и постараемся всё исправить. В следующий раз можно записать важные моменты, чтобы их не забыть.»)
«Ты такой невнимательный. Ты меня вообще не слушаешь.»	«Ты такой невнимательный. Ты меня вообще не слушаешь.» («Мне кажется, ты сейчас немного отвлекся. Пожалуйста, будь внимательнее к тому, что я говорю. Это важно.»), «Пожалуйста, будь внимательнее, когда я с тобой разговариваю. Мне важно, чтобы ты понял, о чём я тебе говорю.»)
«Что за ужасный беспорядок. Ты как грязнуля живешь.»	«Что за ужасный беспорядок. Ты как грязнуля живешь.» («В комнате сейчас очень неуютно. Наведи, пожалуйста, порядок, чтобы было приятно находиться здесь. Тебе нужна помощь?»)
«У тебя руки из какого места растут? Ничего нормально сделать не можешь.»	«У тебя руки из какого места растут? Ничего нормально сделать не можешь.» («Результат получился не совсем таким, как мы ожидали. Давай посмотрим, что можно улучшить. Я могу подсказать, как это сделать правильно. Если будешь делать так, у тебя обязательно получится.»)

Карточки для участников	Карточки для ведущего
<p>«Ты постоянно споришь! Невыносимо с тобой общаться.»</p>	<p>«Ты постоянно споришь! Невыносимо с тобой общаться.» («Мне кажется, мы сейчас много спорим. Я чувствую раздражение. Давай попробуем спокойно обсудить наши точки зрения и найти решение, которое устроит нас обоих.»)</p>
<p>«Ты всё делаешь не так! Лучше бы я сама это сделала.»</p>	<p>«Ты всё делаешь не так! Лучше бы я сама это сделала.» («Я вижу, что ты старался, но результат получился не совсем таким, как мы ожидали. Давай посмотрим, что можно сделать по-другому в следующий раз. Я могу показать тебе, как я это делаю, если хочешь»)</p>
<p>«Ты опять не вынес мусор.»</p>	<p>«Ты опять не вынес мусор.» («Мне неприятно, когда в квартире стоит полный пакет с мусором. Я чувствую неприятный запах. Мне важно, чтобы в нашем доме было чисто и уютно. Пожалуйста, не забывай выносить мусор.»)</p>
<p>«Ты постоянно перебиваешь меня, когда я говорю.»</p>	<p>«Ты постоянно перебиваешь меня, когда я говорю.» («Мне сложно сосредоточиться на разговоре, когда меня перебивают. Я чувствую себя не услышанной. Пожалуйста, дождись, когда я закончу говорить, а потом выскажи свое мнение.»)</p>
<p>«Ты никогда не помогаешь мне по дому.»</p>	<p>«Ты никогда не помогаешь мне по дому.» («Я устаю, когда делаю все домашние дела одна. Я чувствую себя перегруженной. Мне бы очень хотелось, чтобы ты помогал мне, например, выносить мусор или мыть посуду.»).</p>

Памятка 1 «Я-высказывания»

Что такое «Я-высказывание»?

«Я-высказывание» – это способ выразить свои чувства и потребности, не обвиняя и не обижая другого человека. Оно помогает конструктивно разрешать конфликты и строить более эффективное общение.

Структура «Я-высказывания»:

Описание ситуации: «Когда...» (описываем конкретную ситуацию, которая вызывает у нас негативные эмоции, без оценок и обобщений).

Выражение своих чувств: «Я чувствую...» (называем свои эмоции, которые возникают в данной ситуации).

Описание своих потребностей: «Мне хотелось бы...» или «Мне нужно...» (говорим о своих потребностях и желаниях).

Предложение решения (по возможности): «Давай...» или «Может быть...» (предлагаем возможные варианты решения проблемы).

Примеры:

Вместо: «Ты всегда опаздываешь!»

Можно сказать: «Когда ты опаздываешь на наши встречи, я чувствую себя расстроенной и обесцененной. Мне важно, чтобы мы начинали вовремя. Давай договоримся, что ты будешь предупреждать меня, если задерживаешься.»

Вместо: «Ты никогда меня не слушаешь!»

Можно сказать: «Когда я говорю, а ты смотришь в телефон, я чувствую, что тебе неинтересно то, что я говорю. Мне важно чувствовать, что меня слышат. Пожалуйста, отложи телефон, когда мы разговариваем.»

Преимущества «Я-высказываний»:

Снижают напряжение и конфликтность в общении.

Помогают лучше понять друг друга.

Способствуют поиску компромиссов и решений.

Укрепляют взаимоотношения.

Памятка 2 «Конструктивная критика ребёнка»

Приложение 4

Основные принципы:

Критикуйте поступок, а не личность: говорите о конкретных действиях ребёнка, а не о его характере или способностях. Избегайте ярлыков и обобщений (например, «ты лентяй», «ты глупый»).

Используйте «Я-высказывания»: говорите о своих чувствах и потребностях, а не обвиняйте ребёнка. Например, вместо «Ты опять разбросал игрушки!» скажите: «Мне неприятно, когда в комнате беспорядок. Пожалуйста, собери игрушки».

Фокусируйтесь на решениях: вместо того, чтобы просто констатировать проблему, предлагайте ребёнку пути её решения. Спрашивайте его мнение, как можно исправить ситуацию.

Будьте конкретны: избегайте общих фраз. Чётко и ясно формулируйте свои ожидания и предложения.

Хвалите и поддерживайте: даже если ребёнок совершил ошибку, не забывайте отмечать его старания и

успехи. Поддержка и похвала помогают ребёнку чувствовать себя увереннее и мотивируют его к лучшим результатам.

Проявляйте уважение: разговаривайте с ребёнком спокойно и уважительно, даже если вы недовольны его поведением. Помните, что он – отдельная личность со своими мыслями и чувствами.

Пример:

Вместо: «Ты опять двойку получил! Какой же ты бестолковый!»

Можно сказать: «Я вижу, что у тебя возникли трудности с математикой. Меня это немного расстраивает. Давай подумаем, как тебе можно помочь. Может быть, попробуем позаниматься дополнительно или обратимся к учителю?»