

ШПАРГАЛКА

ПО БЕРЕЖНОЙ И ЭФФЕКТИВНОЙ
ОБРАТНОЙ СВЯЗИ

~~КРИТИКЕ~~

для ребёнка-школьника



МНЕМЕНИКА

ШПАРГАЛКА

по бережной и эффективной **критике**
обратной связи для ребёнка-школьника:

№ 1

БУДЬТЕ КОНСТРУКТИВНЫ

Критикуйте только то, что можно исправить, предлагайте альтернативы и оставляйте место для роста и улучшений.



№ 2

ВЫРАЖАЙТЕ СВОЙ ДИСКОМФОРТ по поводу поведения, а не личности ребенка

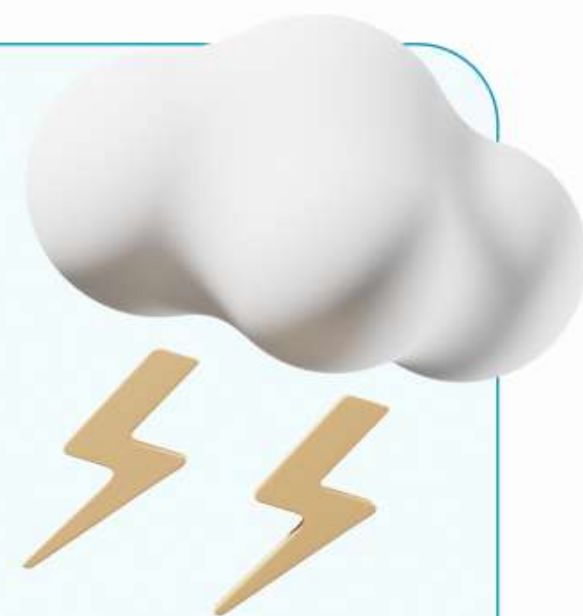
Используйте выражения типа «Мне не понравилось, когда ты это сделал» вместо «Ты такой плохой/ несообразительный».



№ 3

УЧИТЫВАЙТЕ КОНТЕКСТ И ОБСТОЯТЕЛЬСТВА

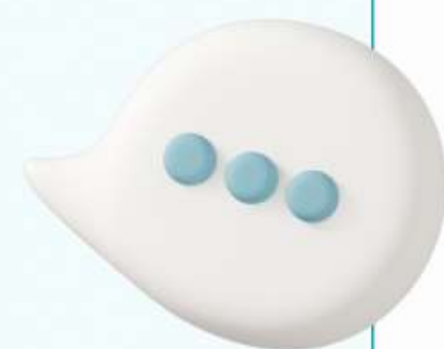
Не критикуйте ребёнка за поступки, которые были вызваны внешними обстоятельствами и которые он не мог изменить.



№ 4

СЛУШАЙТЕ РЕБЕНКА И УЧИТЕСЬ ОТ НЕГО

Послушайте, что ребёнок хочет сказать, и попытайтесь понять его точку зрения, которую возможно учесть и принять к сведению.



№ 5

ВЫРАЖАЙТЕ СВОЮ ЛЮБОВЬ И ПОДДЕРЖКУ

Не забывайте, что дети нуждаются в любви и поддержке, даже когда вы критикуете их поведение. Подчёркивайте, что вы любите своего ребёнка и верите в него.



ПРИМЕРЫ ХОРОШЕЙ ОБРАТНОЙ СВЯЗИ:

Мне не понравилось, как ты сегодня разговаривал со своей сестрой. Может, попробуешь выслушать ее точку зрения, прежде чем ответить?



Стоит подумать, как можно было сделать так, чтобы у тебя не было пропусков занятий. Может, организовать свое время по-другому?



Ты замечательно отработал первый этап, но есть еще несколько моментов, которые нужно улучшить перед финальным соревнованием. Будем работать над этим вместе?



Я знаю, что у тебя есть трудности с математикой, но давай посмотрим, как можно исправить эти ошибки. Расскажи мне, что ты делал не так?



Я горжусь тем, что ты участвуешь в школьных мероприятиях и стараешься все время улучшать свои навыки. Однако давай поработаем над тем, как ты можешь быть более организованным, чтобы сделать это лучше



ПРИМЕРЫ НЕУДАЧНОЙ КРИТИКИ:

Ты всегда такой непослушный и никогда не делаешь, что я тебя прошу. Ничего у тебя не получится в жизни



✗

Как можно не понимать таких элементарных вещей. Я не знаю, как тебе удаётся учиться вообще



✗

Это был полный провал и я совсем не удивлён. Я знал, что ты не сможешь это сделать



✗

Я не понимаю, как ты можешь быть таким бестолковым. Тебе же миллион раз объясняли



✗

Ты просто ленивец и не хочешь ничего делать. Ты не заслуживаешь того, чтобы что-то получать



✗

КАК ВЫГЛЯДЯТ БЕРЕЖНЫЕ ОТКАЗЫ:



ОГРАНИЧЕНИЕ ВРЕМЕНИ В ГАДЖЕТАХ

Объяснение правил и организация времени:

Дорогой, мы заметили, что ты проводишь слишком много времени в телефоне. Поэтому мы устанавливаем правило: только 30 минут в день в будние дни. Мы можем сделать расписание для тебя, чтобы ты мог использовать свои 30 минут на игры или общение с друзьями



Поощрение активности:

Мы хотим, чтобы ты чувствовал себя хорошо и здорово. Поэтому мы предлагаем тебе проводить время на свежем воздухе или заниматься физическими упражнениями, вместо долгого сидения в телефоне. Может быть, ты хотел бы присоединиться к спортивной команде или группе по интересам?



Общение и поддержка:

Мы заботимся о твоём здоровье и счастье, и знаем, что телефон может быть очень привлекательным. Если тебе трудно остановиться, обращайся к нам, и мы сможем помочь тебе. Мы готовы поддержать тебя и помочь найти другие занятия, которые будут интересны и полезны



ОТКАЗ ОТ СЛАДОСТЕЙ

Мы заботимся о твоём здоровье и хотим, чтобы ты рос и развивался здоровым и сильным. Давай поразмыслим о том, что можем предложить тебе вкусного, но полезного



Может быть, сегодня мы ограничим количество сладостей, чтобы не навредить нашему здоровью. Вместе можем приготовить что-то вкусное и здоровое, как фрукты или йогурт



Важно помнить, что каждая ситуация уникальная и может требовать индивидуального подхода.

Главное:



показать принятие эмоций ребёнка без обесценивания, ему может быть действительно грустно из-за отказа



быть честным и объяснить ребенку причину своего решения, а также попытаться вместе найти альтернативные решения и варианты



МНЕМЕНИКА