

## ГОРКАЯ ПРАУДА?

У трынаццаць гадоў Андрэй пачаў пісаць вершы. У пятнаццаць з гордасцю паказаў сястры заповітны сшытак. Сястра, трэцякурсніца філфака, творы брата паслядоўна і, паводле яе шчырага меркавання, аргументавана раскрытыкавала. Андрэй вершы пісаць перастаў, але пасля ўчыненага будучай настаўніцай славеснасці «прафесійнага» разнесу знайшоў супакоенне, як сёння здараецца з многімі яго ровеснікамі, у віртуальнай рэальнасці. Пэўна, разважыў, што гуляць у прыдуманых кімсьці камп'ютарных гульняў менш рызыкаўна, чым займацца ўласнай творчасцю.

Кожны раз, калі ад Наташы сыходзілі сяброўкі, мама пачынала ўпікаць дачку: «Не трэба і падслухоўваць – вашу гучную балбатню чуваць ва ўсіх кутках кватэры! І як вам не надакучыць па столькі гадзін абмяркоўваць такую лухту? Проста вушы вянуць. Лепш бы кніжкі пачыталі!». Кніжкі чытаць Наташа і яе сяброўкі не сталі. Але пачалі збірацца ў іншых месцах, а часцей за ўсё проста бадзяцца па вуліцы. Цяпер Наташына мама канфліктуе з дачкой з прычыны недапушчальна позніх вяртанняў з прагулак.

Так, нярэдка, а, магчыма, і досыць часта нашы падлеткі занадта саманадзейныя, занадта гаманлівыя, занадта канфліктныя. І, як нам падаецца, зусім неадэкватна, ва ўрон самім жа сабе, рэагуюць на абсалютна справядлівую крытыку. «Не, адэкватна, – пераконвае нас кандыдат псіхалагічных навук Святлана Анатолеўна Месніковіч, – таму што цалкам адпаведна сваім узроставым псіхафізіялагічным асаблівасцям». А вось дзеля таго каб наша справядлівая крытыка не цягнула за сабой псіхалагічны ўрон ні для падлеткаў, ні для нас, дарослых, трэба зрабіць яе канструктыўнай. Як? Аб гэтым – у артыкуле С. А. Месніковіч.

## КАК НАУЧИТЬ ПОДРОСТКОВ КОНСТРУКТИВНО ВОСПРИНИМАТЬ КРИТИКУ?

Тема для беседы с родителями

**С. А. Месникович,**

доцент кафедры психологического обеспечения профессиональной деятельности  
Института психологии БГПУ им. Максима Танка,  
кандидат психологических наук



Очень часто родители, стремясь повлиять на эгоистичное, распушенное поведение подростков, выбирают стратегию осуждения и критики и искренне уверены в ее конструктивности, не сомневаются, что в будущем их сын или дочь будут благодарны им за эти замечания и наставления. Однако в силу своих возрастных особенностей – гормональная перестройка организма, бурное физическое развитие, резкая смена настроения, неустойчивая самооценка – подросток не готов, не способен адекватно воспринимать критические замечания в свой адрес и может, наоборот, поддавшись чувству противоречия и обиды, наделать новых ошибок. Как научить взрослого человека конструктивно реагировать на критику? Как сформировать способность критически оценивать собственные действия и поступки? Как побудить к работе над их преодолением?

## 🦋 Ответная реакция

Отношение подростков к критике стало темой проведенного нами анкетирования в одной из школ Фрунзенского района г. Минска. Прежде всего мы поинтересовались у старшеклассников, *какие мысли первыми приходят на ум в ситуации критики*. Приведем наиболее типичные высказывания: «Не надо вмешиваться в мою жизнь!», «Как хочу, так и делаю!», «Я уже взрослый, сам решаю!», «Можно было бы и помолчать!», «Кто меня учит?! Посмотри на себя!», «Возьми и сам сделай!», «Опять из меня дурака делают...», «Ну вот, опять началось...», «Я, наверное, совсем тупая...», «Критикуешь – предлагай решение, не можешь предложить – отойди!».

На вопрос о том, *какими действиями и реакциями* отвечают они на критику в свой адрес, наши респонденты дали ответы: игнорирую (72%), ухожу от общения (68%), спорю (67%), говорю в ответ то, что думаю (60%), смотрю в гаджет и делаю вид, что мне неинтересно это слушать (57%), молчу, чтобы сохранить отношения (45%), автоматически выполняю какое-нибудь действие (40%), гримасничаю (38%), прислушиваюсь и начинаю «копаться в себе»: почему я так сделал (32%), соглашаюсь и продолжаю делать по-своему (28%), изображаю на лице насмешку (15%).

Необходимо отметить, что в 40% ответов содержались уточнения: «Моя реакция зависит от того, кто именно критикует: значимый для меня человек или нет, а также насколько часто меня критикуют»; «Для меня важно, обоснована ли критика. От этого зависят мои ответные действия».

На вопрос, *какие чувства* испытывают наши респонденты в ситуации критики, были получены ответы: гнев, злость, чувство протеста (68%), раздражение (54%), разочарование (48%), обида (41%), равнодушие (34%), подавленность (20%), безысходность от непонимания меня (20%), вина, стыд (18%), смущение (12%), грусть (8%).

Таким образом, результаты нашего исследования свидетельствуют: постоянная критика в адрес подростка как со стороны взрослых, так и со стороны сверстников может привести к негативным последствиям для его психического развития. Длительное переживание взрослеющим человеком состояния раздражения, злости, обиды может сформировать у него такие черты характера, как агрессивность и упрямство. Излишнее «самокопание», самоанализ под девизом «Я опять плохой» расшатывают самооценку, снижают уверенность в себе и могут привести к депрессии, ощущению собственной никчемности и ненужности.

Почему же родители, а иногда и учителя используют критику как основной инструмент для воспитания? Попробуем разобраться.

## 🦋 Примеры из консультативной практики

**Мама 15-летней дочери:** *«Когда я смотрю на то, как моя дочь медленно и небрежно моет посуду, не могу удержаться от критики. Если я не сделаю замечание, она и дальше так будет мыть. Кто ж ее замуж возьмет? Люди будут над ней смеяться. Будущая свекровь попрекать ее станет. Кто, если не я, мать, сможет уберечь дочь от будущих проблем? Вот я и решила: пусть сейчас обижается, огрызается, ругается со мной, зато потом благодарить будет! На десятый раз меня услышит и наконец-то лучше вымоет посуду. И быстрее».*

**Мама 14-летнего сына:** *«Разве можно не сделать замечание парню по поводу такой странной прически? Выливает на голову столько лака для волос: можно подумать, что не мыл голову неделю! Чужие люди ему ничего не скажут, а мой долг, родного человека, – открыто критиковать, чтобы спасти его от насмешек окружающих!».*

Очевидно, что мамы обоих подростков рассматривают критику как средство избавления своих детей от проблем в будущем. Родители, к сожалению, не всегда готовы видеть в подростке взрослого человека с собственным внутренним миром, не похожим на мамин, с иными способностями, эмоциями, вкусами, целями. Осуждая поведение, внешний вид сына или дочери, родители сохраняют иллюзию неизменности своей жизни и незыблемости своего авторитета. Продолжая относиться к подростку как к беспомощному ребенку, они остаются в плену своих неосознаваемых страхов (что люди скажут? кто замуж возьмет? что дальше будет? и т. д.). И родителям, и педагогам следует осознать: негативные замечания, высказываемые в адрес подростка, зачастую являются отражением их собственных проблем.

Вместе с тем есть и ситуации, в которых критика вполне уместна. Но она обязательно должна быть конструктивной, с предложением подростку конкретных способов устранения недостатков, изменения сложившейся ситуации в лучшую сторону. Конструктивная критика предполагает заинтересованность критикующего в позитивном результате и сохранение уважения к собеседнику.

По определению Р. В. Овчаровой, отрочество является периодом, когда подросток переоценивает свои отношения с семьей. Стремление обрести себя как личность порождает потребность в

отчуждении от всего того, что привычно. Отчуждение, внешне выражающееся в негативизме, является началом поиска взрослеющим человеком собственной уникальной сущности, а также новых продуктивных форм общения с теми, кого он любит и уважает. Однако нередко, рефлексировав, подростки открывают глубины своего несовершенства и уходят в состояние психологического кризиса. Кризис этот, в свою очередь, обогащает взрослеющего человека знаниями и чувствами, которые помогают ему пройти трудную школу идентификации и отстаивать свое право быть личностью [2].

**Мама 15-летнего сына:** «Вчера нагрубил соседке в моем присутствии. Она всего лишь спросила: «Как дела? Что у тебя нового?». Сегодня утром отказался вынести мусор. Затрудняюсь с выбором реакции: сделаю замечание – будет конфликт, не сделаю – закреплю нежелательное поведение. Попросила сына поделиться своими проблемами – отказался, ушел от разговора».

Взросление – сложное дело. Для того чтобы стать взрослым, подростку необходимо отказаться от детских моделей поведения и прежних способов общения в семье, с другими людьми. Он должен сам определить, что для него важно, а что – нет. Через такого рода провокации (нагрубил, отказался, не выполнил и т.д.) подросток ищет подтверждения своему отдельному от взрослых существованию. Ему необходимо получить в ответ реакцию, встретить сопротивление, которое убедит его, что есть ОН и есть ДРУГИЕ. Подросток нащупывает пределы дозволенного: что можно делать ему, уже не ребенку, а чего нельзя. Он таким образом формирует опыт, ищет признание своей ценности и значимости даже при совершении негативных поступков. Подросток как бы по умолчанию задает вопрос: «А вот таким будете меня любить?».

Как и в приведенном выше примере, подросток не всегда идет на контакт со взрослыми, не всегда хочет рассказывать о своих переживаниях. Родителям не обязательно постоянно вникать в коллизии сына или дочери и «доставать» подробную информацию о причинах содеянного. Чтобы стать взрослым, подростку нужно самому прочувствовать границы, отделяющие его от родителей и позволяющие ему отвечать за свои поступки. Родителям же следует постараться в приемлемой форме дать сыну или дочери возможность узнать о чувствах, которые испытывают в момент, когда их ребенок недостойно ведет себя. («Мне было очень стыдно, хотелось немедленно прекратить разговор и извиниться перед соседкой».) При этом недопусти-

мо переходить на личность подростка, стыдить его, внушать ему чувство вины.

**Родители 14-летней девочки:** «Дочь ежедневно критикует нас за то, что мы неправильно живем, мол, наши взгляды устарели и вкусы у нас «допотопные». Мы понимаем, что такое поведение – следствие переходного возраста. Но иногда все-таки пытаемся образумить дочку: «На себя посмотри! Вырядилась, как кукла, во всякую ерунду. Учишься плохо, с подругами конфликтует, целый день в телефоне. Это правильная жизнь?!».

Между тем критика со стороны девочки в адрес папы и мамы – это выражение обиды подростка на взрослых из-за недостатка поддержки с их стороны [1]. Дочери сложно взаимодействовать с родителями, которые в характерный для переходного возраста период сепарации (психологического отделения) вызывают у нее гамму полярных чувств – злость, любовь, нежность, обиду и т.д. Общаться с родителями как ребенок, принимая целиком их точку зрения, девочка уже не хочет, а по-взрослому еще не умеет. Критикуя отца и мать, она чувствует удовольствие от того, что имеет право на отличные от них взгляды. В то же время дочь боится быть отвергнутой родителями, желает, чтобы они ее поняли и приняли, продемонстрировали конструктивные примеры реагирования на критику. А родители, к сожалению, сами переходят в «детское состояние», высказывая не по-взрослому беспомощные обвинения в адрес дочери («На себя посмотри!»).

### ➤ Пути к сохранению отношений

Подросткам необходимо видеть перед собой компетентных, заботливых, счастливых родителей, которые живут своей полноценной жизнью и проявляют интерес к их жизни, не переходя при этом тонкие грани «отдельности» сына (дочери).

«Главными факторами, определяющими наличие или отсутствие положительного влияния родителей на формирование у подростка здоровой идентичности, являются теплота, забота и интерес, проявляемые ими по отношению к подростку. Родители детей с высокой самооценкой используют демократичные, но и менее «вседозволенные» методы воспитания по сравнению с родителями подростков, у которых низкая самооценка. Родители подростков с низкой самооценкой часто бывают непоследовательны в своих ожиданиях и методах воспитания. Иногда они слишком многое запрещают или чрезмерно критично относятся к детям, вплоть до полного непринятия» [3]. Вот в таких случаях подросток и идет первый «в наступление», начиная сам критиковать родителей.

Подростку важно приобрести опыт возражения на критику и сформировать способность отстаивать свои границы. Прежде всего родителям необходимо понять: конструктивная критика – это в первую очередь конфиденциальный анализ того, что создает дискомфорт в отношениях или деятельности. Она включает в себя такой обязательный элемент, как «Я – высказывание» (взрослый говорит о своих чувствах, мыслях и действиях в первом лице и в деликатной форме выражает свои пожелания). Чрезвычайно важно при этом учитывать индивидуальные особенности сына или дочери. Если подросток достаточно чувствителен к критике, желательно заранее предупредить его о непростом разговоре. Таким образом взрослеющий человек получит информацию, что родители считают его своим мнением и ищут пути к сохранению хороших отношений.

#### Рекомендации подросткам

- Постарайтесь в ситуациях, когда вас критикуют, сохранять спокойствие и понять, что именно хочет донести до вас собеседник.
- Научитесь разбираться в видах критики. Конструктивная критика конфиденциальна, она связана с уважением к вам как личности и анализом ваших затруднений в конкретной ситуации. Деструктивная критика нацелена на самоутверждение вашего собеседника за счет обесценивания или принижения вас.
- Научитесь в случае деструктивной критики гибко, но твердо отстаивать свои границы, используя различные приемы, например, дистанцирование, выражение чувств в приемлемом виде, шутку и т.д.
- Благодарите за конструктивную критику, поддерживая адекватную самооценку.

Извлекайте уроки из такой критики. Помните о том, что ошибаться – нормально.

- Взвесьте, собираясь покритиковать кого-то, принесет ли ваша критика другому человеку пользу. Задумайтесь над тем, как лучше донести до собеседника ваши критические соображения по тому или иному поводу.
- Обратитесь к психологу в случае, если критика со стороны других людей постоянно вызывает у вас негативные чувства гнева, вины, стыда, собственной никчемности или желание отомстить.

#### Рекомендации педагогам и родителям

- Помните, что подростки чрезвычайно чувствительны к критике. Не злоупотребляйте критическими высказываниями в их адрес. Используйте только конструктивный вид критики.
- Учите на собственном примере адекватно реагировать на критику: сохранять самоуважение, проявлять терпение к собеседнику, отстаивать свои границы, извлекать опыт из критических замечаний.
- Задумайтесь: если вам часто хочется критиковать подростка за его качества или действия, достаточно ли доверительны ваши отношения, имеете ли вы реальное представление о его проблемах, тревогах, устремлениях?
- Поделитесь с подростком историями из вашей школьной жизни, которые были связаны с тем, что вас критиковали. Расскажите о собственной реакции на критику в вашей юности.
- Обратитесь за помощью к психологу в случае, если ваши отношения с подростком строятся исключительно на критике и вы испытываете от этого стресс.

#### Резюме автора

Подростковый возраст – важный этап формирования у человека опыта реагирования на критику. Этот опыт может быть как травматичным, болезненным, накладывающим негативный отпечаток на его дальнейшую жизнь, так и позитивным, выступающим в качестве ресурса для преодоления затруднений в общении с другими людьми и отстаивания личных границ. Именно родители и педагоги могут помочь подростку реализовать второй вариант.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. **Месникович, С. А.** Отцы и дети: проблема в современном ракурсе / С. А. Месникович // Народная асвета. – № 4. – 2017. – С. 85–88.
2. **Овчарова, Р. В.** Практическая психология образования: учеб. пособие для студ. психол. факультетов университетов / Р. В. Овчарова. – М.: Академия, 2003. – 448 с.
3. **Райс, Ф.** Психология подросткового и юношеского возраста / Ф. Райс. – СПб.: Питер, 2000. – 656 с.