**Техника «Круг любви и поддержки»**

Когда поздравляли ребёнка в классе с днём рождения, обычно каждый ребёнок говорил ему пожелания. А у меня спонтанно получилось – дети образовали круг и я пригласила ребёнка в центр круга. И попросила каждого проговорить благодарность имениннику. Имениннику дала в руки мягкую игрушку, и он передавал её в руки ребёнку, от которого хотел услышать благодарность. Сначала были затруднения у детей, а потом сказали столько хорошего и позитивного, что именинник сиял от счастья. И многим захотелось побывать в центре круга.

Эту практику мы выполняем теперь часто.

На родительском клубе «КлОР» - Клуб Осознанных Родителей давала информацию и выполняли практические упражнения – Похвала, зачем она нужна, как хвалить ребёнка, Родительские внушения, что слышит ребёнок, Как разобраться в самооценке, как воспитать ребёнка решительным и ответственным, упражнение «Критика + - +». Было занятие по практике «Я – сообщение» и будет ещё 2. Даётся трудновато, так как привычка не вырабатывается сразу. Но есть хорошие результаты у родителей и они очень довольны, и мужья отпускают своих жён на наши занятия, а сами остаются с детьми.

**«Критика + - +»**

**Шаг 1.**

**Плюс:**

**«Подчёркиваем, что хорошо, вычерпываем плюсы из ситуации, дела/проекта, человека».** Начинать нужно всегда с [позитива](http://www.psychologos.ru/articles/view/pozitiv), это обеспечит:

1.      [контакт](http://www.psychologos.ru/articles/view/kontakt) с человеком (открыт к диалогу);

2.      создаст ему запас [ресурсного состояния](http://www.psychologos.ru/articles/view/resursnoe_sostoyanie) (р. с. — наличие физических, душевных и духовных сил и энергии для решения предстоящих задач);

3.      и, главное, человек не уходит в [защиту](http://www.psychologos.ru/articles/view/psihologicheskaya_zaschita) («На себя посмотри!»).

**Шаг 2:**

**Минус:**

**Мы его называем так: «Как можно это сделать лучше?»**Здесь человек говорит не что плохо, не что нужно исправлять, не что человек испортил, а что можно сделать лучше, что можно изменить или добавить **–** рассказывает подробно, детально, конкретно. По возможности, это «изменить и добавить» сделайте понятным, конкретным, дайте позитивный образец. И тогда МИНУС оказывается не негативной констатацией, а конструктивной и доброжелательной подсказкой.

Вроде бы и минус, но одновременно как бы и подарок, и человек, которому дают критику, вместо желания агрессивно защититься «А на себя-то посмотри!», проявляет понимание, что его не хотели унизить, понизить его статус, уличить в ошибке, а хотели помочь.

**Шаг 3:**

**Снова Плюс:**

Поддержка финальным плюсом: чем-то позитивным, энергичным и воодушевляющим. «Ведь ты же — талантливый? У тебя — всё получится!»

**Итого:**

1. Начинаем с достоинств,
2. Продолжаем конструктивом,
3. Завершаем приятным и воодушевляющим!

**Пример:** Девушка-продавец грубо разговаривает с покупателями, я сначала молчу, но хочется обратить её внимание на такое недоброжелательное поведение. Сначала хвалю. *«Девушка, вы такая симпатичная (+). Если бы вы включали солнышко на лице и улыбку и разговаривали доброжелательно (-), то ваша жизнь кардинально изменилась бы в лучшую сторону. Мимо такой женщины не пройдёт ни один достойный мужчина. Вам так идёт улыбка. Вы просто очаровательны, когда улыбаетесь. Спасибо вам (+)».*

**Пример.** Ситуация: Вам нужно дать критику мужу/жене, он/она выполнил(а) Вашу просьбу некачественно.

*(+) «Дорогой, как здорово, что ты сделал эту работу, у тебя, в целом, всё отлично получилось, особенно вот это…! Как мне приятно!» (приобнять/поцеловать/включить улыбку…).*

*(-)  «Давай на будущее, вот в этом моменте ты сделаешь немножечко по-другому, улучшим сделанное… Будет вообще супер/блеск! Ты согласен?»*

*(+) «Ты же у меня талантливый, заботливый, такой мастер/мастерица!»*Комплимент + позитивное внушение (то, что хотите видеть в человеке, зона роста).

**Ещё пример:**Выехав из дома в командировку, муж забыл важные документы — пришлось впопыхах возвращаться за ними назад, опаздывая на поезд.

**Неправильная критика**. Слова изумлённой жены:

(-) «Ну, ты как всегда! Вечно так! Никогда без приключений не можешь! Сколько можно еще быть таким тупым?…»

**Правильная критика:***(+)* «*Ты молодец, что вспомнил про документы перед тем, как сесть в поезд»* (вычерпывание плюсов).

*(-)* «*Зато ты теперь знаешь, с чего нужно начинать собирать чемодан в командировку»*(подсказка, что делать в будущем).

*(+)* «*Всё будет хорошо!(*поддержка) *Успокойся!(*погладить/поцеловать) (передача эмоциональной стабильности). *Ты же всё всегда вовремя делаешь, успеешь!»*(позитивное внушение).

**Пример, если ребёнок всё делает плохо…**

Ситуация: родитель проверяет уроки (пропись).

*(+)* «*Как у тебя хорошо получилась перекладинка в буковке Н.  А соединение между буквой А и С особенно удалось!»*

*(-)  «Я уверена, что в следующий раз у тебя ещё лучше получится буковка Т и З».*

*(+)  «Ты же у меня такой способный, вон как ты уверенно двигаешься вперёд!»*

**Таким образом, что получите от этого:**

1. Близкие, сослуживцы и просто люди всегда будут открыты для ваших уточнений и поправок, то есть слышать и понимать, о чем вы говорите.
2. Любые переговоры будут успешными.
3. К вам будут прислушиваться и считать мудрым и доброжелательным человеком.
4. У вас будет много друзей.
5. Контакт с любым человеком будет качественным, соответственно, и влияние на ситуацию с вашей стороны будет масштабней.

**Примечание:** В этих реверансах нет нужды, когда рядом с вами человек бодрый, сильный, уверенный как в себе, так и в вашем дружеском к нему отношении. Можно сказать проще: «Друг, переделай быстрей и/или аккуратней!». Более того, для человека это может оказаться созвучным, гармоничным, как знак доверия.