

Ocenianie i krytykowanie dzieci a konsekwencje dla ich rozwoju – perspektywa współczesnej psychologii rozwojowej

Dorota Drozdowska-Szyborska
Fundacja „Drabina Rozwoju”

Współczesna psychologia rozwojowa oraz pedagogika coraz częściej odchodzą od tradycyjnych modeli wychowawczych opartych na ocenianiu, porównywaniu i krytyce. Choć praktyki te są głęboko zakorzenione kulturowo i często stosowane w dobrej wierze, badania naukowe wskazują, że ich wpływ na rozwój dziecka może być nie tylko ograniczony, ale w wielu przypadkach także szkodliwy.

W codziennych interakcjach wychowawczych dorośli często posługują się komunikatami oceniającymi, takimi jak: „jesteś leniwy”, „zawiodłeś mnie” czy „powinieneś bardziej się postarać”. Choć ich celem jest zwykle zmotywowanie dziecka do zmiany zachowania, z perspektywy psychologii rozwojowej mają one charakter komunikatów etykietujących. Oznacza to, że odnoszą się nie tylko do konkretnego działania, lecz również do osoby dziecka jako całości.

Jednym z kluczowych mechanizmów wyjaśniających wpływ takich komunikatów jest proces internalizacji. Dziecko, pozostające w relacji zależności od dorosłych, traktuje ich opinie jako wiarygodne i obiektywne. Jak wskazuje Reykowski (1970), informacje zwrotne otrzymywane od znaczących osób stanowią fundament kształtowania się samooceny. W efekcie dziecko może przyjąć

krytyczne komunikaty jako prawdę o sobie, co prowadzi do budowania negatywnego obrazu własnej osoby.

Zjawisko to znajduje potwierdzenie w koncepcji schematów poznawczych rozwijanej przez Becka (2005). Zgodnie z nią jednostka interpretuje doświadczenia przez pryzmat utrwalonych przekonań dotyczących siebie, innych ludzi i świata. Powtarzająca się krytyka może prowadzić do powstania schematów takich jak „jestem niewystarczający” czy „nie zasługuję na akceptację”, które wpływają na funkcjonowanie dziecka również w późniejszych etapach życia.

Konsekwencją tego procesu jest rozwój tzw. wewnętrznego krytyka – głosu, który podtrzymuje negatywną ocenę siebie i ogranicza gotowość do podejmowania nowych wyzwań. Dziecko zaczyna kierować się lękiem przed oceną zamiast naturalną ciekawością poznawczą. W rezultacie jego aktywność spada, a unikanie trudnych sytuacji staje się dominującą strategią radzenia sobie.

Z perspektywy neuropsychologii szczególne znaczenie ma jakość relacji z opiekunem. Badania Schore’a (2012) wskazują, że wczesne doświadczenia relacyjne wpływają na rozwój struktur mózgowych odpowiedzialnych za regulację emocji, w tym układu limbicznego. Przewlekła krytyka i brak akceptacji mogą prowadzić do zwiększonej reaktywności emocjonalnej, trudności w rozpoznawaniu własnych uczuć oraz problemów z ich regulacją.

W tym kontekście warto odwołać się do teorii autodeterminacji Deciego i Ryana (2000), która zakłada istnienie trzech podstawowych potrzeb psychicznych:

autonomii, kompetencji oraz relacyjności. Ich zaspokojenie jest warunkiem prawidłowego rozwoju i dobrostanu jednostki. Krytyka negatywnie wpływa na wszystkie te obszary – obniża poczucie kompetencji, ogranicza autonomię poprzez nadmierną kontrolę oraz osłabia relację między dzieckiem a opiekunem.

W efekcie dziecko przechodzi z motywacji wewnętrznej, opartej na ciekawości i chęci rozwoju, do motywacji zewnętrznej lub nawet amotywacji. Działania przestają wynikać z potrzeby eksploracji, a zaczynają być podporządkowane unikaniu negatywnych konsekwencji lub zdobywaniu aprobaty.

Podobne wnioski płyną z teorii przywiązania Bowlby’ego (2007), która podkreśla znaczenie bezpiecznej relacji jako podstawy rozwoju. Dziecko potrzebuje doświadczenia bezwarunkowej akceptacji, aby móc swobodnie eksplorować świat i rozwijać swoje kompetencje. Krytyka, zwłaszcza odnosząca się do osoby, może być interpretowana jako warunkowa miłość, co prowadzi do rozwoju niepewnych stylów przywiązania.

Wyniki współczesnych badań empirycznych potwierdzają negatywne skutki krytyki. Dweck (2017) wskazuje, że komunikaty oceniające osobę sprzyjają kształtowaniu tzw. nastawienia na trwałość (fixed mindset), które ogranicza gotowość do podejmowania wyzwań i uczenia się na błędach. Z kolei Brummelman i współpracownicy (2020) wykazali, że nadmierna krytyka wiąże się z obniżonym poczuciem własnej wartości u dzieci. Długotrwały stres emocjonalny, wynikający z negatywnych doświadczeń relacyjnych, zwiększa również ryzyko rozwoju zaburzeń psychicznych (Sęk, 2015).

Alternatywą dla komunikacji opartej na ocenianiu jest podejście skoncentrowane na empatii i relacji, rozwijane m.in. przez Rosenberga (2016). Zakłada ono oddzielenie osoby od jej zachowania, stosowanie komunikatów „ja” oraz uwzględnianie potrzeb i emocji obu stron. Tego rodzaju komunikacja sprzyja budowaniu poczucia bezpieczeństwa i wzmacnia motywację wewnętrzną.

Istotnym elementem skutecznego wychowania jest również autorefleksja dorosłych. Jak podkreśla Dudzikowa (2001), świadomość własnych schematów i doświadczeń wychowawczych pozwala lepiej rozumieć własne reakcje i unikać ich bezrefleksyjnego powielania. W wielu przypadkach krytyczne podejście do dzieci wynika z wzorców wyniesionych z własnego dzieciństwa.

Zamiast koncentrować się na brakach i błędach dziecka, bardziej efektywne jest wzmacnianie jego zasobów oraz dostrzeganie postępów. Informacja zwrotna powinna odnosić się do konkretnych zachowań, a nie do cech osobowości. Przykładowo, zamiast komunikatu „jesteś nieodpowiedzialny”, warto powiedzieć „nie odrobiłeś dziś pracy domowej – zastanówmy się, jak możemy to poprawić”.

Dziecko rozwija się optymalnie w środowisku, które zapewnia poczucie bezpieczeństwa, akceptacji oraz możliwość samodzielnego działania. W takich warunkach buduje pozytywny obraz siebie, rozwija kompetencje społeczne i emocjonalne oraz jest bardziej skłonne do podejmowania wyzwań.

Podsumowując, ocenianie i krytykowanie dzieci nie stanowi skutecznego narzędzia wychowawczego. Znacznie większą efektywność wykazują strategie oparte na empatii, wsparciu i budowaniu relacji. To właśnie jakość kontaktu

z dorosłym w największym stopniu wpływa na rozwój dziecka i jego przyszłe funkcjonowanie.

Bibliografia

1. Reykowski J. (1970), *Motywacja...*, PWN
2. Beck A. (2005), *Terapia poznawcza*, UJ
3. Schore A. (2012), *The Science of the Art of Psychotherapy*
4. Deci E., Ryan R. (2000), *Psychological Inquiry*
5. Bowlby J. (2007), *Przywiązanie*, PWN
6. Dweck C. (2017), *Mindset*, MUZA
7. Brummelman E. (2020), *Child Development*
8. Sęk H. (2015), *Psychologia kliniczna*, PWN
9. Rosenberg M. (2016), *Czarna Owca*
10. Dudzikowa M. (2001), *Impuls*