

CZŁOWIEK DUŻY I MAŁY LUBI POCHWAŁY

Czasem patrzymy na dziecko, które ciągle sprawia nam problemy i zastanawiamy się, za co w ogóle można je pochwalić. Jednakże nawet w największej wiercipięcie, hałaśniku i psotniku można dostrzec pozytywne zachowania, zalety. W każdym można dostrzec coś dobrego. Pochwała buduje w dziecku szacunek do samego siebie.

Pochwały i zachęty:

- kształtują samoocenę dziecka,
- podnoszą wiarę we własne możliwości,
- pomagają radzić sobie z problemami,
- dają poczucie bezpieczeństwa,
- zachęcają do podejmowania dalszego wysiłku, „uskrzydłają”.

Sposób, w jaki chwalimy, nie jest obojętny. Nie każda pochwała jest dobra, nie każda powoduje zamierzony przez nas skutek. Lepiej zatem opisywać niż wychwalać. Przy wychwalaniu mogą pojawić się mieszane uczucia: zwątpienie w wiarygodność osoby chwalącej, niepokój, zaprzeczenie, skoncentrowanie się na własnej słabości, która w tym momencie jest wyraźnie podkreślona.

Aby pochwalić bez oceniania:

- Opisz, co widzisz (słyszysz): „Widzę posprzątane zabawki, poukładane ubrania”.
- Opisz, co czujesz: „Miło jest wejść do takiego pokoju. Podoba mi się w twoim pokoju”.
- Podsumuj godne pochwały zachowanie dziecka: „Starannie ułożyłeś książki i zeszyty na jednej półce, rozdzieliłeś płyty z muzyką, filmami i gramami. To się nazywa porządek”.

Pułapki pochwały:

- Należy unikać takiej pochwały, w której jest ukryte przypomnienie wcześniejszego niepowodzenia.- „Teraz masz ładnie w pokoju, nie to, co wcześniej. Widzę, że jednak umiesz ułożyć zabawki, tylko za chwilę nie nabałagań”.
- Wyraz „ale” rujnuje najlepszą nawet pochwałę.

Czy warto chwalić dziecko?

Chwalenie dziecka na pewno powinno być umiarkowane, wyważone. Czasem rodzice nie chwala, by dziecko nie spoczęło na laurach, by nadal się starało, by nie rozpieścić swojego dziecka. Tymczasem chwalenie sprawia, że podejmuje ono coraz to nowe wyzwania.

Samoocena dziecka

Dzieci budują obraz własnej osoby w dużej mierze na podstawie tego, co słyszą na swój temat od innych, zwłaszcza znaczących dla nich osób. Rodzice i osoby najbliższe mogą więc bardzo wpłynąć na samoocenę dziecka. Dzieci, często ganione, mogą łatwo zapomnieć o swoich mocnych stronach, wpaść w kompleksy i przestać wierzyć w siebie. Doceniając starania i chwalać dziecko, rozwijamy w nim odwagę.

W jaki sposób nie chwalić dziecka?

Pochwała powinna wywoływać pozytywne uczucia. Mieszane uczucia mogą powstać, jeśli chwaląc zostaniemy odebrani jako niewiarygodni lub wywołamy w chwalonej osobie zaprzeczenie czy obawę. Pochwały nie powinny też przywołać na myśl naszej słabości czy wywołać niepokój, jak damy sobie radę następnym razem.

Jak chwalić dziecko?

Słowa, które oceniają mogą sprawić, że pochwała nie przyniesie zamierzonego efektu. Nie znaczy to, że należy rezygnować z naturalnych odruchów. Można jednak wzbogacić swoją wypowiedź. Zamiast „Jak pięknie posprzątałaś zabawki. Dobra dziewczynka.”, można

powiedzieć: „Widzę, że wykonałaś dużo pracy. Klocki w pudełku, książki na półce, ubrania w szafie. Miło wejść do takiego pokoju.” Dzięki budowaniu pochwał w ten sposób, dzieci stają się bardziej świadome swoich możliwości, tego, co potrafią. Bardziej szczegółowe wypowiedzi utwierdzają też dziecko w przekonaniu, że rodzic rzeczywiście dostrzegł jego sukces.

Dziecko też ma prawo do błędów

Dziecko ma prawo do niepowodzenia. Nadmierne chwalenie, codzienne, kilkakrotne zachwywanie się jego talentami, sukcesami, przesadny entuzjazm, przyniesie efekt odwrotny do zamierzonego. Nie należy na wszystko reagować stwierdzeniem „Super!”, gdyż zbyt często wypowiediane straci na ważności i brak w nim pokrycia. Dziecko może też czuć dużą presję, myśleć, że nie ma prawa do błędu, bać się porażki.

Bądźmy uczciwi

Najczęściej rodzice lubią chwalić swoje dzieci, a dzieci chcą być chwalone. Trzeba jednak pamiętać o tym, że wszyscy chcemy być traktowani uczciwie. Z czasem dzieci same rozpoznają, co jest godne pochwały, a co nie. Wspomogą je w tym także inne osoby, które mogą oceniać ich dzieła krytyczniej niż rodzice. Jeśli w takiej sytuacji rodzice będą próbowali wmówić, że wszystko, co dziecko robi, jest najlepsze na świecie, pochwały stracą swoją wartość.

Doceniajmy to, co warto docenić

Czasem trudno pochwalić efekt. Jednak, gdy dziecko włożyło w coś dużo starań, warto powiedzieć „podoła mi się, jak bardzo się starałeś!”. To dla niego może być ważne w osiągnięciu sukcesu w postaci końcowego efektu. Pomyślmy o tym, żeby dziecko nie zostało z poczuciem „no i co, że się starałem, skoro nie wyszło?”.

Chwalmy to, co jest ważne

Warto dzieci chwalić często, ale liczba pochwał powoduje, że są one mniej lub więcej warte. Przyglądajmy się momentom, w których dzieciom na czymś wyjątkowo zależy. Zwłaszcza wtedy dzieci potrzebują podkreślenia tego, co im się udało. Ponadto przekazemy w ten sposób im informację, że szanujemy ich potrzeby. Dla dzieci nasze dobre słowo jest bardziej zachęcające do różnych zachowań niż nagana za ich brak.

O czym powinien pamiętać chwalący rodzic

1. Twoje dziecko robi mnóstwo rzeczy wartych pochwały
2. Chwal uczciwie
3. Pamiętaj o wpływie chwalenia na dziecko
4. Doceniaj nie tylko rezultaty, ale i pracę
5. Podpowiedz dziecku, jeśli samo nie potrafi osiągnąć celu, ale go nie wyręczaj
6. Chwal osiągnięcia ważne i trudne dla dziecka, by wspierać jego samodzielność
7. Chwal rzeczy ważne dla nas, by zasygnalizować dziecku swoje potrzeby
8. Nie chwal wszystkiego bezkrytycznie
9. Miłość do dziecka okazuj na różne sposoby

Jak formułować pochwałę?

Po prostu uśmiechnij się i pogłaszcz po głowie. Innym razem powiedz „Świetnie!” lub „Wspaniale!”. Proste gesty i słowa działają o wiele skuteczniej, są naturalne, niewymuszone i mają większą siłę przekazu. Gdy sytuacja tego wymaga, powiedz bardzo konkretnie, co spodobało Ci się w zachowaniu dziecka, aby miało ono jasność, czym tak naprawdę zastrzyżyło sobie na pochwałę. Nie nagradzaj za każdym razem materialnie, np. „Jeśli przyniesiesz pochwałę w dzienniczku, dostaniesz zestaw Lego” czy „Super, że napisałeś tak dobrze sprawdzian, to możemy iść do sklepu i coś tam sobie wybierzesz”. W ten sposób wychowamy małego materialistę, który za jakiś czas nic nie będzie robił z dobrego serca i za darmo.

Zawsze będzie oczekiwał pochwały materialnej. Pojawi się w domu nowy problem związany z priorytetami życiowymi.

Pochwała musi być szczerą

Jest jeszcze jedna ważna rzecz. Nie oszczędzaj dziecku pochwał. Pamiętaj jednak, że muszą być one szczerą! W przypadku, gdy mu się coś nie uda nie mów, że jest super. Nie uwierzy Ci. Ono doskonale wie, że coś się nie udało i liczy na wsparcie i pomoc. Rodzic powinien wiedzieć, kiedy wkroczyć z pomocą.

Dzięki budowaniu pochwał we właściwy sposób, dzieci stają się bardziej świadome swoich możliwości, tego, co potrafią. Bardziej szczegółowe wypowiedzi utwierdzają też dziecko w przekonaniu, że rodzic rzeczywiście dostrzegł jego sukces czy starania i entuzjazm jest szczerą. Przede wszystkim jednak pozwala to dziecku wystawić sobie ocenę samodzielnie, po wysłuchaniu opinii dorosłego. Ma ono szansę dojść do pozytywnych wniosków i spostrzeżeń co do własnej osoby, a taki właśnie efekt powinna nieść ze sobą pochwała. To bardzo budujące. Jeżeli chcemy mieć szczęśliwe dziecko, wierzące we własne możliwości chwalmy je za wkład w pracę, za chęć, za efekty, przecież my- dorośli również lubimy być chwaleni. Miłe słowa uznania uskrzydłają nas i motywują do kolejnych pozytywnych działań, skoro mamy tę świadomość, tym bardziej nie żałujmy serdeczności dziecku.

Opracowała Żaneta Piernikowska