

Jak chwalić dzieci



„Dzieci, które często chwalimy, są otwarte, mają poczucie własnej wartości, nie boją się ryzyka, kochają ludzi i siebie.

Te zaś, które są stale ganione, stają się niepewne lub zbuntowane, nisko oceniają swoje możliwości (akceptacji często poszukują poza domem - np. w destruktywnej grupie), niechętnie podejmują się nowych zadań.”

R. Carlson

Pochwały i zachęty pomagają dziecku w kształtowaniu samooceny, dodają wiary we własne możliwości, pomagają lepiej radzić sobie z problemami, dają poczucie bezpieczeństwa. Dzieci bardzo potrzebują uwagi swoich rodziców, uwielbiają czuć się docenione, zauważone, kochane.

Większość rodziców traktuje zachowania swoich dzieci jako niewłaściwe i normalne. **Wychodzi zatem z założenia, że jak zachowanie jest normalne, to nie zwracają na nie uwagi i nawet nie pomyślą, że mogłoby być przez nich zauważone, a co dopiero pochwalone.** Natomiast nie zapominają o tym, by wytykać błędy dziecka, eksponować niepowodzenia, podkreślać niedociągnięcia. Często mają takie poczucie,

że muszą skomentować negatywne zachowania, bo jest to ich obowiązkiem wychowawczym. **Efektom tego jest to, że rodzice kierując swoją uwagę na dziecko wtedy, gdy jest „niegrzeczne”, nagradzają negatywne zachowania swoją uwagą, zupełnie wbrew ich intencjom, utrwalają złe zachowanie dziecka.** Dzieci reagują bowiem według zasady: "lepiej być skrzyuczonym i pouczonym, niż ignorowanym".

Dzieci często nagradzane, chwalone starają się być jeszcze lepsze, ponieważ zachęta i pochwała pobudzają dobrą wolę, która zamienia się w działania pożądane. Zauważane i podkreślane pozytywne zachowania dzieci, wprawiają je w dobry nastrój, wywołują miłe uczucia. Gdy dzieci dobrze się czują, dobrze się zachowują. Natomiast dzieci stale krytykowane dochodzą do wniosku, że ich wysiłki i tak nie mają sensu, skoro rodzice wciąż okazują jedynie niezadowolenie. Dzieci krytykowane uczą się krytykować innych, uczą się narzekania zamiast optymizmu, życzliwości i tolerancji. Patrzą na siebie i świat przez „czarne okulary”.

Bardzo ważne jest, aby rodzice nauczyli się dostrzegania pozytywnych zachowań u swojego dziecka. Wymaga to większego skupienia uwagi na jego zachowaniu i włożenia nieco wysiłku w zmianę dotychczasowego sposobu reagowania. Jednak sposób w jaki chwalimy dziecko, też jest ważny. Nie wystarczy mówić „pięknie, jesteś cudowna, ekstra, wspaniale”. Często taka pochwała wywołuje w dziecku albo bezkrytyczne samouwielbienie, albo poczucie chwalenia od niechcienia, brak zainteresowania i zaangażowania rodzica w jego sprawę.

Jak zatem skutecznie chwalić dziecko?

Dobra pochwała powinna składać się z dwóch części:

- naszych słów – opisu tego, co widzimy i czujemy, np. *„bardzo mnie cieszy, że ustawiłeś buty na właściwym miejscu”*,
- wniosków dziecka – potrafi pochwalić samo siebie, myśli *„potrafię zachować się zgodnie z ustaleniami”*.

Opis tego, co widzimy (rysunku dziecka, zachowania) bez oceniającej wypowiedzi typu „cudownie, bardzo ładny, znakomicie”, powoduje koncentrację dziecka na własnym dziele, chęć kontynuowania pracy, zadowolenie z siebie i, co bardzo ważne, eliminuje porównywanie się z innymi, rywalizację, poczucie niesprawiedliwości.

Chwaląc dziecko, należy :

1. **Opisać, co się widzi** - np. *"Widzę książki poukładane na półce i pościelone łóżko"*
2. **Opisać, co się czuje** - np. *"Przyjemnie jest wejść do twojego pokoju i zobaczyć taki porządek"*.
3. **Podsumować godne pochwały zachowanie dziecka** - np. *"To się nazywa troska o swój pokój"*.

Dlaczego należy opisywać co widzimy, a nie po prostu wychwalać? Takie zachwyty „och” i „ach” budzą w dzieciach mieszane uczucia:

- Zwątpienie w wiarygodność osoby chwającej („Wcale nie zobaczyła, co tak naprawdę zrobiłam”, „Nie zna się”, „Tak tylko sobie mówi”).
- Obawę (a co będzie, jeśli następnym razem nie uda mi się być tak grzecznym, świetnym, cudownym...?).
- Niepokój (przecież wcale nie jestem taka cudowna, to było dla mnie za trudne...).
- Zaprzeczenie (wcale nie jestem taka porządna – brudne rzeczy wepchnęłam do szafy...).
- Skoncentrowanie się na własnej słabości (cudownie wyglądam? Pewnie chce mnie pocieszyć, bo przecież wiem, że wyskoczyły mi pryszcze na nosie...).
- Podejrzenie o manipulowanie – podlizuje się, ma w tym jakiś swój cel, czegoś może ode mnie chce...(Faber, Mazlish 1996, s. 189).

Pułapki i szanse dobrej pochwały:

- Gdy dziecko, mimo oceny opisowej, wciąż domaga się oceny rodzica („ale podoba ci się, ale jesteś zadowolona?”), wówczas warto zapytać dziecko, czy jemu się podoba jego praca, czy ono jest z siebie zadowolone. Taki ruch powoduje, że dziecko uczy się oceniać samo siebie i jego samoocena nie jest zależna od opinii ludzi.
- Należy unikać takiej pochwały, w której ukryte jest przypomnienie wcześniejszego niepowodzenia dziecka - np. *„Jak ładnie zachowałeś się dzisiaj w sklepie, szkoda że tydzień temu tak histeryzowałaś, gdy nie chciałam ci kupić lalki”*.
- Rujnuje najlepszą nawet pochwałę wyraz „ale” - np. *„Cieszę się, że przygotowałaś kolację, ale zrobiłaś przy tym taki bałagan w kuchni”*. Dziecko koncentruje się głównie na drugiej części zdania i nie odczuwa tego jako pochwalenie.
- Lepiej unikać komunikatów *„Jestem z Ciebie taka dumna”*. Dajemy wówczas wyraz własnej pewności siebie, niż chwalimy dziecko. Lepiej powiedzieć *„To był*

bardzo trudny egzamin. Możesz być z siebie dumny, że go zdałeś". Buduje to większą pewność siebie dziecka.

Opracowała - Psycholog mgr Iwona Tyczyńska

Literatura:

Faber A., Mazlish E. (2001), "Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały, jak słuchać żeby dzieci do nas mówiły", Media Rodzina.

Sakowska J. (1999), "Szkoła dla rodziców i wychowawców", Centrum Metodyczne Pomocy Psychologiczno-Pedagogicznej Ministerstwa Edukacji Narodowej.

Styczeń 2017 r.

Korekta i formatowanie Lidia Wielądek