

JAK MĄDRZE CHWALIĆ DZIECI

Porównując siebie z innymi, zawsze możesz stać się próżny lub zgorzkniały, zawsze bowiem znajdziesz lepszych lub gorszych od siebie.

Pochwały i zachęty:

- pomagają dziecku w kształtowaniu samooceny,
- dodają wiary we własne możliwości,
- pomagają lepiej radzić sobie z problemami,
- dają poczucie bezpieczeństwa.

Sposób, w jaki chwalimy, nie jest obojętny. Źle sformułowana pochwała może rodzić w dziecku różnego rodzaju napięcia, może prowokować niewłaściwe zachowania (np. pychę, nierealny obraz samego siebie). Nie każda pochwała jest dobra, nie każda powoduje zamierzony przez nas skutek. Często natomiast wywołuje: mieszane uczucia, niechęć do osoby chwalonej, rozżalenie, zniechęcenie, lekceważenie, porównywanie się z innymi, niechęć do działania, rywalizację czy poczucie niesprawiedliwości.

Dobra pochwała to nasze słowa (opis tego, co widzimy i czujemy) oraz wnioski dziecka (potrafi pochwalić samo siebie). Lepiej zatem opisywać niż wychwalać. Przy wychwalaniu mogą pojawić się mieszane uczucia: zwątpienie w wiarygodność osoby chwalonej, niepokój, zaprzeczenie, skoncentrowanie się na własnej słabości, podejrzenie o manipulowanie.

Aby pochwalić bez oceniania:

- Opisz, co widzisz (słyszysz): *Widzę odkurzony dywan, czyste meble i złożone ubrania.*
- Opisz, co czujesz: *Miło jest wejść do takiego pokoju.*
- Podsumuj godne pochwały zachowanie dziecka: *Ułożyłeś książki i zeszyty na jednej półce, rozdzieliłeś płyty z muzyką, filmami i gramami. To się nazywa porządek.*

Pułapki i szanse dobrej pochwały:

- Nasze dzieci i my sami jesteśmy przyzwyczajeni do ocen i „etykietek”.
- Należy unikać takiej pochwały, w której jest ukryte przypominanie wcześniejszego niepowodzenia.
- Wyraz „ale” rujnuje najlepszą nawet pochwałę.
- Lepiej unikać komunikatów, w których bardziej dajemy wyraz własnej pewności siebie, niż chwalimy dziecko.
- Oceniając nastolatka, zachowujmy pewną ostrożność ze względu na nieprzewidywalność jego stanu emocjonalnego.

To nieprawda, że są dzieci, których nie ma za co chwalić. W każdym można dostrzec coś dobrego – trzeba chcieć dostrzec „grudki złota” (czasem są one tylko posypane kurzem lub zabrudzone błotem). Każdy z nas może nauczyć się dostrzegać dobro w drugim człowieku.

Pochwała opisowa nie odwołuje się do cech charakteru dziecka, lecz do jego starań i

osiągnięć. Zachęca dziecko do powtarzania zachowań, które zostały docenione. Daje odwagę do wypróbowania swoich sił w nowych sytuacjach. Daje dziecku świadomość tego, co rzeczywiście potrafi. Buduje w nim szacunek do samego siebie.