

Chwal dziecko - to ma znaczenie!

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. 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.

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 pochwały:

- Należy unikać takiej pochwały, w której jest ukryte przypominanie wcześniejszego niepowodzenia.
- Wyraz „ale” rujnuje najlepszą nawet pochwałę.

To nieprawda, że są dzieci, których nie ma za co chwalić. W każdym można dostrzec coś dobrego. Pochwała buduje w dziecku szacunek do samego siebie.

Czy warto chwalić dziecko?

Chwalenie dziecka na pewno powinno być umiarkowane. Nie możemy go unikać – często rodzice nie chwalą, by dziecko nie spoczęło na laurach, by nadal się starało. 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, opiekunowie mogą więc bardzo wpłynąć na samoocenę dziecka. Dzieci, często ganione, mogą łatwo zapomnieć o swoich mocnych stronach. Doceniając starania i chwaląc 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 przywodzić 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. Dziecko może 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 „podoba 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. Przyglądamy 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

Czy zasłużył?...

Jeśli rodzic zaczyna rozmyślać nad tym, czy dane zachowanie dziecka już zasługuje na pochwałę, czy też jeszcze nie, to nie wychodzi z tego nic dobrego. Oceniamy małego człowieka swoją miarą, zapominając, że dla niego nie wszystko jest takie oczywiste i proste, jak dla nas. On przecież zdobywa dopiero wiedzę o otaczającym go świecie, o sobie, o zasadach etycznych. Próbuje swoich sił, dokonuje przeróżnych wyborów i popełnia czasem błędy. Z drugiej jednak strony, stwierdzenie „tak często, jak to tylko możliwe” sugerowałoby mylnie, że należy chwalić bez powodu, a to nie jest dobre rozwiązanie.

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 zasłużyło sobie na pochwałę.

Pochwała dobra, czyli szczerza

Jest jeszcze jedna ważna rzecz. Nie oszczędzaj dziecku pochwał. Pamiętaj jednak, że muszą być one szczerze! W przypadku, gdy mu się coś nie uda nie mów, że jest super. Nie uwierzy Ci.

Chwalenie jest sygnałem, że zauważyliśmy to, co dobre. Chwaląc wzmacniamy zachowanie, motywujemy. Pochwała sprawi, że zachowanie się powtórzy.

Do zakazanych słów w pochwałach należą:

- tym razem
- w końcu
- dzisiaj
- zrobiłeś to prawie tak dobrze, jak...
- o wreszcie
- tylko dwa razy w tym miesiącu
- widzisz, jak chcesz to potrafisz
- mógłbyś tak zawsze
- całkiem nieźle to wykonałeś
- tak, ale...

Podsumowanie:

- 1. Pochwała powinna być natychmiastowa.***
- 2. Opisz, co widzisz.***
- 3. Zwracaj uwagę na drobiazgi.***
- 4. Zauważaj wszelkie oznaki poprawy.***

Pedagog szkolny

Anna Dziewulska

Źródło: internet