

## **„O mocy słów- czyli jak mądrze chwalić dziecko”**

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

Co dają pochwały i zachęty :

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

Sposób, w jaki chwalimy, nie może być 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 chwalącej, 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 chwalącej, niepokój, zaprzeczenie, skoncentrowanie się na własnej słabości, podejrzenie o manipulowanie.

Aby pochwalić bez oceniania:

- Opisz, co widzisz (słyszysz): *Widzę posprzątane zabawki. Widzę zjedzony obiad. Widzę porządek na biurku.*
- Opisz, co czujesz: *Miło jest wejść do takiego pokoju. Cieszę się, że zjadłeś obiad.*

– Podsumuj godne pochwały zachowanie dziecka: Poukładałeś zabawki. Rozdzieliłeś je na klocki i autka. *To się nazywa porządek.*

#### Pułapki i szanse dobrej pochwały:

- Nasze dzieci i my sami jesteśmy przyzwyczajeni do ocen i „etykietowania”.
- 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 dziecko, 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.

### **Przydatne komunikaty**

Jak w takim razie powinna wyglądać przykładowa pochwała? Chcemy mądrze chwalić dziecko, jednak trudno nam nieraz przekuć teorię na praktykę. Oto przykładowe zdania:

- „Podoba mi się sposób, w jaki poradziłeś sobie z tym zadaniem.”
- „Widzę, że robisz postępy! Zobacz, jak wyglądała ta litera w Twoim zeszytcie dwa tygodnie temu. Poprawiłaś swój styl pisania.”

- „Dziękuję, że pomogłeś mi odkurzyć pokój. Bałam się, że nie zdążę przed przyjazdem babci”.
- Odłożyłeś zabawki na miejsce! Cieszę się kiedy widzę taki porządek.
- Wiedziałaś, że zaraz jemy obiad i przyniosłaś sztucce na stół. Miło mi.
- Narysowałeś dom! Włożyłeś w to chyba dużo pracy, co?
- Policzyłeś do 10 bezbłędnie.

Konstruktywne pochwały wspierają i budują.

Opracowała: Justyna Dudek.

Literatura:

1. A. Faber i E. Mazlish, „Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły”, Poznań 1992;
2. B. Janiszewska „Jak kochać dziecko? ( w przedszkolu i w domu). Kraków 2018
3. J. Sakowska, „Szkoła dla Rodziców i Wychowawców”, Warszawa 2008.