

# Pochwały mają moc!

---



Pochwały i zachęty pomagają dziecku w kształtowaniu samooceny, dodają wiary we własne możliwości, pomagają lepiej radzić sobie z problemami, dają poczucie bezpieczeństwa. Koniecznie chwalmy nasze dzieci!

Wszyscy lubimy, kiedy ukochane, najbliższe osoby zwracają na nas uwagę. Uwielbiamy czuć się docenieni, zauważeni, kochani. Podobnie dzieci - bardzo potrzebują uwagi swoich rodziców i domagają się jej różnymi sposobami.

Zdarza się, że kiedy dziecko zachowuje się poprawnie, prawie nie zwracamy na nie uwagi. Myślimy "tak grzecznie się bawi, nie będę mu przeszkadzać". Zajmujemy się swoimi sprawami, a dopiero kiedy dziecko zaczyna "marudzić" albo staje się niegrzeczne, kierujemy na nie swoją uwagę. W ten sposób, zupełnie wbrew naszym intencjom, utrwalamy złe zachowanie dziecka! Dzieci reagują bowiem według zasady: "lepiej być skrzyczanym i pouczonym, niż ignorowanym". Dla dziecka taka sytuacja jest często niezrozumiała - rodzice poświęcają mu swoją uwagę tylko wtedy, kiedy "nabroi" lub zachowuje się nie tak, jak tego oczekiwano.

Aby odnosić sukcesy wychowawcze warto zatem nauczyć się dostrzegania pozytywnych zachowań u swojego dziecka. Wymaga to większego skupienia uwagi na jego zachowaniu i włożenia nieco wysiłku w zmianę dotychczasowego sposobu reagowania.

Wbrew powszechnym opiniom, dziecko często nagradzane i chwalone stara się być jeszcze lepsze! Z drugiej strony - dziecko stale krytykowane dochodzi do wniosku, że jego wysiłki i tak nie mają sensu, skoro rodzice okazują jedynie niezadowolenie.

## **Jak skutecznie chwalić dziecko?**

Aby chwalenie było skuteczne:

1. Pochwały muszą być skierowane na konkretne zachowania, nie stosuj pochwał ogólnych,
2. Nagradzaj dziecko za dobre zachowanie,
3. Chwal każdy mały kroczek dziecka ku pożądanemu zachowaniu,
4. Próbuj "wyłapać" dobre zachowanie u dziecka i chwal je,

5. Pochwal dziecko kiedy zaprzestało negatywnego zachowania.

Chwaląc, pamiętaj:

1. Opisz, co widzisz - np. *"Widzę misie poukładane na półce i klocki w pudełkach"*,
2. Opisz, co czujesz - np. *"Przyjemnie jest wejść do twojego pokoju i zobaczyć porządek"*,
3. Podsumuj godne pochwały zachowanie dziecka - np. *"Cieszę się, że potrafisz sam uporządkować swoje zabawki"*.

#### **Pułapki i szanse dobrej pochwały:**

- Gdy oceniamy zachowanie lub twórczość dziecka mówiąc "ładnie, ślicznie, pięknie" dziecko nie wie co tak naprawdę nam się podoba. Ważne, żeby nasza pochwała była opisowa i szczegółowa, a nie ogólna. Dzięki temu dziecko zobaczy, że jesteśmy naprawdę nim zainteresowani.
- Unikaj takiej pochwały, w której ukryte jest przypomnienie wcześniejszego niepowodzenia dziecka - np. "No widzisz - jak chcesz, to potrafisz",
- Rujnuje naszą pochwałę wyraz "ale" - np. "Cieszę się, że posprzątałeś swój pokój, ale szkoda, że ubrania nadal leżą na krześle",
- Lepiej unikać komunikatów "Jestem z ciebie taka dumna", powiedzmy raczej: "Możesz być z siebie dumny" - dziecko wtedy nabiera pewności siebie.

Literatura:

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

Gordon T. (1991), "Wychowanie bez porażek", Instytut Wydawniczy PAX.

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

*Autorka: Marlena Trąbińska-Haduch*

*Grafika: Ewa Brejnakowska-Jończyk*