

JAK MĄDRZE CHWALIĆ SWOJE DZIECKO?

Proste słowa: kocham cię, wierzę w ciebie, jesteś świetna, dasz radę, mają niezwykłą moc. Dzięki nim dziecko staje się odważne i pewne siebie.

Słowa akceptacji, pochwały, wsparcia to najlepsze, co możesz dać swojemu dziecku. Niezależnie od wieku potrzebuje ono zainteresowania rodziców. Chce wiedzieć i czuć, że jest ważne, kochane i szczęśliwe.

Słowa mają wielką moc, pozostawiają w dziecku ślad. Mogą dawać radość, poczucie bezpieczeństwa, motywować. Ale mogą też zniechęcać, odbierać odwagę. Uważajmy, więc na to, co i jak mówimy do naszych dzieci. Dziecko, które często słyszy pozytywne komunikaty, wyrośnie na silnego człowieka z wysokim poczuciem własnej wartości. Dobre słowa zostaną w nim na całe życie i będą mieć wpływ na to, jak będzie funkcjonować w pracy, związkach i życiu rodzinnym.

Słowa są niczym lustro

Poczucia własnej wartości, pewności siebie dziecko nie otrzymuje z chwilą urodzenia. Buduje je w dużej mierze na podstawie komunikatów, jakie odbiera z otoczenia. To, jakie będzie, zależy od tego, co o sobie słyszy. Pamięć dziecka jest bardzo chłonna. Często powtarzane słowa zapisują się w niej niczym na twardym dysku. Jednak nie da się ich wymazać tak szybko jak z komputera. Powodują, że dziecko myśli tak o sobie, jak o nim mówi mama, tata. W słowach rodzica przegląda się jak w lustrze, bo rodzice są niepodważalnym autorytetem.

Jeżeli często słyszy, że jest niezdarne, leniwe, niegrzeczne, a koledzy są od niego lepsi, zaczyna wierzyć, że właśnie tak jest. A gdy słyszy o swoich mocnych stronach - że dobrze sobie radzi w danej dziedzinie, wtedy tworzy pozytywny obraz samego siebie.

Mądre pochwały wzmacniają

Niektórzy rodzice twierdzą, że dziecka nie należy często chwalić. Bo to je "rozpuszcza", "psuje", czyni próżnym i zarozumiałym. Nic bardziej mylnego. Dzięki pochwalę **dziecko** dowiaduje się, że robi coś dobrze. I następnym razem stara się być jeszcze lepsze.

Jak chwalić dziecko?

Doceniaj to, co dobre

Zawsze okazuj radość i dumę, gdy twoje dziecko zrobi coś **wyjątkowego**. Nie popełniaj błędów, kwitując piątkę ze sprawdzianu krótkim: „Dobra nauka to twój obowiązek”, a gola w meczu nie zbywaj milczeniem.

Mów o konkretach

Koniecznym opisuj sytuację, która wprawiała cię w zachwyt. Załóżmy, że weszłaś do pokoju dziecka i w końcu po wielu dniach zobaczyłaś porządek. Powiedz: „Ubrania schowane w szafie, książki z dywanu przeniesione na półkę, okruszki zniknęły z biurka. Pięknie posprzątałaś, kochanie!”. Taki z pozoru banalny opis połączony z twoim zachwytem jest dla dziecka wskazówką, czego się po nim spodziewasz. I nagle „sprzątanie” czy „dobra nauka” lub „grzeczne zachowanie”, staną się jasnymi wymaganiami mamy, które łatwiej będzie zrealizować.

Dostrzeż nawet małe osiągnięcia

Chwal za najdrobniejsze sukcesy, które prowadzą do celu. Wielki sukces nie przychodzi z dnia na dzień. Nie od razu udaje się napisać w zeszycie równe literki, zostaje się mistrzem karate czy biegle włada językiem obcym. Liczy się wytrwałość. Dziecku łatwiej będzie konsekwentnie dążyć do celu, gdy mama będzie go dopingować. Jak? Podkreślaniami tego, co już mu się udało. Niech będzie to docenienie, choć jednej równej literki w rzędzie tych koślawo napisanych, podziw dla zaangażowania w przyswajaniu słówek.

Szukaj okazji do zachwyków

Kieruj pod adresem dziecka miłe słowa także w zwykłych, codziennych sytuacjach. Nie czekaj, aż zrobi coś wyjątkowego. Gdy spokojnie się bawi, podejź do niego, mówiąc „Cieszę się, że tak spokojnie się bawisz. Miałam w pracy trudny dzień i potrzebuję odpocząć”. Dobrze wciąż przypominać o pozytywnych cechach. Mało tego, warto aranżować sytuacje, podczas których będzie mogło się wykazać.

Chwal szczerze

Podkreślaj autentyczne zalety dziecka. Wyróżniaj zachowania, z których naprawdę jesteś dumna. Dzieci łatwo wyczuwają fałsz. Cóż z tego, że mama zachwyca się sportowym talentem syna, kiedy na każdych szkolnych wyścigach przybiega do mety ostatni...

Lepiej unikać zawyżonych ocen. Po pierwsze – utrudnią dziecku pogodzenie się z porażką. Po drugie – rozbudzają w nim nadzieje, które nie będą mogły być zrealizowane. To prosta droga do wpędzenia dziecka w kompleksy!

* Nie każde dziecko dobrze odbiera pochwałę wygłoszoną na większym forum. Te nieśmiałe często wolą usłyszeć coś miłego od mamy, bez obecności innych osób. Uszanuj to.

Co zyskuje dziecko?

Poczucie bezpieczeństwa

Doceniając, dajesz wyraźny sygnał, że interesujesz się wszystkim, co robi, zależy ci jest dla ciebie ważne! Dziecko nabiera pewności, że cokolwiek się stanie, będziesz przy nim.

Wiara we własne siły

Podkreślając mocne strony dziecka, informujesz je o jego zaletach. Utwierdzasz w przekonaniu, że na wiele jest stać. Wierząc w siebie, łatwiej przełamuje swoje słabości i podejmuje nowe, często trudne wyzwania.

Więcej śmiałości

Dzieci chwalone łatwiej się otwierają, są odważniejsze. Mają więcej przyjaciół, bo bez trudu nawiązują nowe znajomości. Pochwały to duże wsparcie dla nieśmiałka.

Zachęta do dobrej nauki

Każde dziecko pragnie być w centrum uwagi rodzica. Wiele, chcąc osiągnąć ten cel... opuszcza się w nauce. Wiedzą, że dopiero nagana nauczyciela, słaba ocena sprawią, że rodzice oderwą się od swoich spraw, by poświęcić czas dziecku. Pochwały to dobry sposób na uniknięcie lekceważenia szkolnych obowiązków. Chwaląc ucznia za osiągnięcia, choćby najdrobniejsze, sprawisz, że będzie postępować tak, by znów zasłużyć na twój podziw i uwagę.

Ważne życiowe drogowskazy

Dziecko ufa ci bezgranicznie. Chwaląc je za dobre zachowanie, jednocześnie informujesz, jakie wartości cenisz. To także od twoich pochwał zależy, co dziecko uzna w życiu za ważne.

Uwaga na pułapki!

Same ogólniki. Słowa „brawo”, „świetnie”, „**pięknie**” są niewystarczającą informacją dla dziecka. Lepiej opisać, co dokładnie jest powodem naszego zachwytu. Dziecko, słysząc od ciebie wciąż te same słowa, pomyśli, że po prostu je zbywasz.

Małe słowo „ale”... przekreśla wszystko! Pochwała: „Ładnie posprzątałeś pokój, ale skarpetki nadal leżą na podłodze”, to marne wyróżnienie.

Porównania: Zdania typu: „Napisałeś sprawdzian lepiej niż kolega” wprowadza niepotrzebny element rywalizacji. Cała uwaga powinna być skierowana na osobę wyróżnianą.

Przypominanie niepowodzeń: Unikaj zdań: „Jak chcesz to potrafisz”, „Wreszcie ci się udało”, „W końcu nauczyłaś się jeździć na rowerze”. Liczy się to, co tu i teraz.

Gdy dziecko coś przeskrobie

Mów dziecku, że je kochasz jak najczęściej. Nie tylko, gdy jest grzeczne, spełniło twoje oczekiwania, ale przede wszystkim, kiedy coś przeskrobie. Bo wtedy wie, że cię zawiodło i bardzo potrzebuje zapewnień o miłość. Niektóre dzieci w momentach skruchy pytają same siebie: czy mama mnie nadal kocha, skoro się tak bardzo złości... Warto w takich sytuacjach powiedzieć: **„jest mi bardzo przykro, smutno, gdy widzę, jak się zachowujesz, ale bardzo cię Kocham; jesteś moim kochanym synkiem i to nigdy się nie zmieni...”**.

Wsparcie i zachęta silnie motywują

Dziecko wiele rzeczy robi po raz pierwszy. Naturalne jest, że czasem czuje się niepewne, bezradne, boi się. Wtedy początkowy entuzjazm może szybko zamienić się w zniechęcenie. Np. syn bardzo chce wziąć udział w zawodach sportowych, bo jest zwinny, szybko biega. Ale waha się, bo nigdy nie uczestniczył w podobnym przedsięwzięciu, obawia się, czy sobie poradzi. W tej i podobnych sytuacjach ważna jest reakcja rodzica. Jego słowa mają siłę sprawczą. Jeśli dziecko spotka się z obojętnością lub usłyszy powątpiewanie w rodzaju „nie wiem, czy dasz sobie radę” - być może nie spróbuje, podda się. Gdy usłyszy „spróbuj, poradzisz sobie”, zmierzy się z wyzwaniem i będzie mieć siłę, by zawalczyć o wygraną.

Dziecko chce wiedzieć, że rodzice mu kibicują, bardzo potrzebuje wsparcia i dobrych słów, okazania zrozumienia, bez oceniania lub ośmieszania.

Wzmacniające komunikaty

Warto rozmawiać z dzieckiem, z uwagą wysłuchać jego niepokojów, wahań i dać mu wsparcie. Niezwykle motywująco działają słowa: „dasz radę”, „na pewno potrafisz”, „ufam, że ci się uda”, „wierzę w ciebie”. Te zwroty dodają odwagi, zachęcają, budują wiarę we własne siły. Zapoczątkują także w przyszłości. Bo gdy za kilka lat dziecko będzie zdawać trudny egzamin, próbować zdobyć wymarzoną pracę, przypomni sobie, jak mama go wspierała. I wtedy w swojej głowie usłyszy: „poradzisz sobie”, „potrafisz”.

Jeśli dziecku się nie uda Trzeba dostrzec wysiłek

Nie powinniśmy skupiać się na jego klęsce - nie należy oceniać, krytykować, udzielać dobrych rad. Zamiast koncentrować się na efekcie, lepiej dostrzec wysiłek, staranie, zaangażowanie w podjęte zadanie. Bo na wynik dziecko może nie mieć ostatecznego wpływu, ale wysiłek i wytrwałość zależą od niego. Warto powiedzieć: „Przykro mi, że tym razem ci nie wyszło. Ale podoba mi się, jak bardzo się starałeś”.

Warto wyróżnić sukces

Trzeba unikać sformułowań typu: „jak chcesz to potrafisz”, czy „wreszcie”, „w końcu”. Takie komunikaty nie wzmacniają, ale wręcz mogą obniżyć poczucie wartości dziecka. Sukces warto wyróżnić

pozytywnym komunikatem, np. "Udało ci się, jestem z ciebie dumna!". Całuj dziecko jak najczęściej i przytulaj, ale nie zapominaj dodać: "Kocham cię". Słowa mają wielką moc, pozostawiają w dziecku ślad. Najważniejsze, aby był to dobry ślad.

Zdaniem specjalistów

Warto używać komunikatów typu: "Ja", mające pozytywny wpływ na rozwój dziecka. Dzięki nim możemy pochwalić dziecko, unikając jego oceniania. W odróżnieniu od zwykłych pochwał mówią o osobie, która formułuje komunikat, nie ocenia dziecka. Np. Podoba mi się, kiedy...; Jestem pod wrażeniem tego, że...; Byłam mile zaskoczona, gdy...; itp.

Mów o swoich uczuciach

Zamiast odruchowo mówić: „Jaki śliczny rysunek” powiedz „Strasznie lubię twoje zamaszyste smoki”.

Patrz tak, żeby widzieć

Kiedy rozradowane dziecko przybiega pochwalić się swoim sukcesem, odłóż na chwilę swoje zajęcia i poświęć dziecku trochę czasu.

Dostrzegaj konkrety

Wielką pochwałą jest podkreślanie nowych umiejętności, których pojawienie się zbyt często przyjmujemy jak coś oczywistego. Docień to, że od kilku dni dziecko pamięta o myciu zębów, że nauczył się dodawać ułamki. Nie czekaj, aż dziecko przyjdzie samo po pochwałę.

Niczego nie wmawiaj

Poczucie wartości opiera się na wiedzy, jaką dziecko zdobywa na swój temat. Warto dbać, by oddawała ona jego faktyczne zdolności i umiejętności. Nie chwal go w nadziei, że w ten sposób zachęcisz go do czegokolwiek. Jeśli sto razy mówiło ci, że nie cierpi np. muzyki, nie mów: „Jak pięknie grasz na flecie.”

Bądź tu i teraz

Często wydaje nam się, że nasze dziecko jest takie, jacy my byliśmy w dzieciństwie. Nie mieści się nam w głowie, że może mieć zupełnie inny temperament, zdolności, upodobania. Chwalimy to, za co sami chcieliśmy być chwaleni. Nie widzimy, że dzieciom zależy zupełnie na czymś innym.

Błędy – ludzka rzecz

Naucz dzieci, że popełnianie błędów to rzecz ludzka. Wspieraj i pozwalaj wyplakać rozczarowanie.

W znacznym stopniu od samooceny zależy zachowanie. Jeśli dziecko pomyśli o sobie w sposób pozytywny, pomyśli np. „dam radę nauczyć się jeździć na rolkach”, zacznie działać w tym kierunku. Jeśli natomiast w jego głowie zakiełkują myśli typu „jestem niezdatny, nie poradzę sobie”, kwestia rolek może być przegrana...

Przykłady dobrych pochwał:

- ✓ „Napisalesz piękne wypracowanie. Naprawdę mi się podoba.” Zamiast oceniać, możemy powiedzieć „Twoje wypracowanie o wakacjach zrobiło na mnie wrażenie. Szczególnie podoba mi się to zdanie: malowniczy zachód słońca”.
- ✓ 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 czy starania i entuzjazm jest szczery. Przede wszystkim jednak pozwala to dziecku wystawić sobie ocenę samodzielnie, po wysłuchaniu opinii dorosłego. Ma ono szansę dojść do pozytywnych wniosków i spostrzeżeń, co do własnej osoby, a taki właśnie efekt powinna nieść ze sobą pochwała. To bardzo budujące.

Do opisowej pochwały można dodać też jedno czy dwa słowa, które podsumują jej treść i powiedzą coś nowego dziecku o nim samym.

Oto przykład: „Od dwóch godzin uczysz się matematyki. To się nazywa wytrwałość.”

Pozwól dziecku na błędy

Ważne, by pamiętać o tym, że dzieciństwo, dorastanie niesie ze sobą wiele porażek, błędów i to na nich młody człowiek się uczy. 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. Może, więc zacząć dążyć do perfekcji lub wycofywać się z różnych zadań, co w obu przypadkach powoduje frustrację.

Na pewno **warto, by dziecko czuło się akceptowane** – niezależnie od tego jak postępuje i jakie ma osiągnięcia, ważne, by wiedziało, że jest dla rodzica kimś szczególnie ważnym i wartościowym. To jednak niekoniecznie musi się zawierać w sformułowanych werbalnie pochwałach – pamiętajmy, że akceptację przekazujemy całą naszą postawą wobec drugiego człowieka: ciepłem, którym go obdarzamy, szacunkiem, jaki mu okazujemy, zainteresowaniem, które ku niemu kierujemy, naszą lojalnością, wiernością, stałością wobec niego.

Na pochwałę zasługują poszczególne działania czy zachowania dziecka. Podobnie jak w przypadku krytyki, należy wystrzegać się sformułowań etykietujących. Więcej w proces wychowania wniesie komunikat typu „świetnie sobie poradziłeś z tym zadaniem” niż „jesteś wspaniały”. **Chwalcie konkretnie, precyzyjnie, szczerze.**

Pochwała nie powinna być odraczana. Zwłaszcza u małych dzieci jest istotne by wzmocnienie nastąpiło bezpośrednio po odniesieniu sukcesu. Jak i w wielu innych przypadkach, ważna jest też zasada konsekwencji, – jeśli raz pochwaliliśmy dziecko za jakieś osiągnięcie, nie możemy innym razem za to samo go zganić. To wbrew pozorom zdarza się nam często, bo zmienia się kontekst danego zachowania, co my, dorośli, doskonale rozumiemy, ale dziecko już niekoniecznie. Jeśli więc dziecko raz zostało pochwalone za samodzielne ubranie się, nie denerwujmy się na nie, gdy koniecznie chce ubierać się samo, my zaś spieszymy się do pracy.

Choć zabrzmiało to jak paradoks, **pochwała nie powinna być piętnująca.** Wiele szkody mogą wyrządzić sformułowania typu „udało ci się, a myślałam, że już się nigdy nie nauczysz”, lub „jak na dziewczynkę, nieźle grasz w szachy”.

I wreszcie: **chwalenie wymaga odpowiedzialności.** Znany jest przypadek dziecka, które uzależniło się od alkoholu, ponieważ podczas przyjęcia rodziców wywołało furorę wychylając do dna kieliszek tatusia. Otrzymałszy raz sygnał, że takie zachowanie wzbudza zachwyt i rozbawienie otoczenia, chłopiec ten od tej pory nie omijał nigdy okazji, by dopić alkohol zostawiony w kieliszku na stole.

Dla przypomnienia:

Wskazówki:

- pochwały muszą być skierowane na konkretne zachowania, nie stosuj pochwał ogólnych,
- nagradzaj dziecko za **dobre zachowanie**,
- chwal każdy mały kroczek dziecka ku pożądanemu zachowaniu,
- próbuj „wyłapać” dobre zachowanie u dziecka i chwal je,
- pochwal dziecko kiedy zaprzestało negatywnego zachowania.

Chwaląc, pamiętaj

- opisz, co widzisz ("Widzę misie poukładane na półce i klocki w pudełkach"),
- opisz, co **czujesz** ("Przyjemnie jest wejść do Twojego pokoju i zobaczyć porządek"),
- podsumuj godne pochwały zachowanie dziecka ("Cieszę się, że potrafisz sam uprzyządkować swoje zabawki").

Pułapki 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 ("No widzisz - jak chcesz, to potrafisz").
- "ALE" rujnuje naszą pochwałę ("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.

Pochwała kształtuje wiarę we własne możliwości. Jest lepszą nagrodą niż najśłodszy cukierek.

Dobre pochwały na pewno wymagają treningu i pewnej samokontroli.

Warto jednak poświęcić trochę czasu na „ćwiczenia”, bo wysiłek wart jest efektów.