

## „Co mówić aby nasze dziecko poczuło się pochwalone?”

Dla prawidłowego rozwoju dziecka konieczne jest aby czuło się akceptowane i dowartościowane. Wiemy dobrze, iż słowa krytyki i niezrozumienia należy zamienić na chwalenie i docenianie. Lecz jak to robić, aby nasze dziecko *naprawdę* poczuło się pewnie i zaczęło wierzyć w siebie?

1. Najważniejsze to chwalić starania i osiągnięcia dziecka, a nie jego charakter czy osobowość. Gdy dziecko pomoże nam w sprzątanii nie powinno usłyszeć: „jaki jesteś dobry, jaki jesteś grzeczny”, ważniejsze jest podkreślenie jego wysiłku i opisanie jak teraz wygląda np. pokój („pełno było śmieci i porozrzucanych ubrań, a teraz dywan czysty, ubrania i książki poukładane na swoim miejscu – to naprawdę dobra robota, aż miło jest tu teraz wejść”). „Pochwała opisowa” wymaga od nas wysiłku i zabiera więcej czasu, lecz przynosi dziecku bardzo duże korzyści (punkt 2)

2. Nasze słowa powinny być tak dobrane, aby dziecko mogło na ich podstawie wyciągnąć pozytywne wnioski na temat swoich cech charakteru (np. „widać było jak wiele wysiłku i czasu włożyłeś w zrobienie tego zadania – spędziłeś nad nim około godzinę, wiem, że wydawało Ci się trudne, więc na pewno cieszysz się, że dostałeś za nie taką dobrą ocenę” – dziecko myśli wówczas o swojej wytrwałości w pracy, zaangażowaniu, umiejętności pokonania własnych słabości).

3. Zamiast wytykać błędy („zaraz spóźnisz się do szkoły, a jeszcze się nie uczesałaś i nie włożyłaś butów”), opisz to co dobre i co należy zrobić („jesteś prawie ubrana, ładnie kolorystycznie dobrałaś bluzę do spodni, teraz jeszcze włosy i buty i możesz iść”).

4. Bądźmy konkretni - nie mówmy: „pięknie napisałaś to zadanie”, tylko „widzę, że Twoja praca jest staranna i schludna, nie zrobiłaś błędów i szczegółowo opisałaś kolejne wydarzenia”; nie mówmy: „świetnie dzisiaj grałeś”, tylko „widziałem, że miałeś kilka dobrych podań do Maćka, zwłaszcza podobało mi się Twoje dośrodkowanie po rzucie różnym”.

Należy dostrzegać wszelkie nowe umiejętności dziecka, wszystkie pozytywne zmiany w jego zachowaniu (choćby te najmniejsze, ale prowadzące do oczekiwanych przez nas rezultatów) – zwłaszcza jeśli wiążą się z pokonaniem przez dziecko własnych lęków i słabości („jeszcze niedawno potrzebowałaś pomocy z matematyki, a teraz już sam potrafisz rozwiązać większość zadań; zrobiłaś duże postępy w .....”).

5. Bardzo ważne jest, aby mówić „od siebie”, czyli używać zwrotów: „jestem z Ciebie dumny, gdy.....”; „cieszę się, gdy.....”; „uważam, że Twój pomysł był bardzo dobry, gdyż.....”; „gratuluje ci sposobu, w jaki.....”; „to, co zrobiłeś, podoba mi się, bo...”; „jestem pełna podziwu dla twojej wytrwałości w.....”;

5. Nie chwalmy odruchowo i nawykowo. Lepiej już nic nie powiedzieć, niż w kółko powtarzać to samo, albo wszystkie dzieci traktować jednakowo w sytuacji gdy każde ma inne umiejętności i włożyło w dane działanie inną ilość wysiłku, chęci i starań.

6. Pamiętajmy, że nasze dzieci mogą mieć *zupełnie inny* temperament, zdolności i zainteresowania niż my. Zapominając o tym i chwalać za to, za co sami chcielibyśmy usłyszeć pochwałę od swoich rodziców, tracimy córkę bądź syna z pola widzenia i nie bierzemy pod uwagę faktu, że oni chcieliby być docenieni za coś innego.