

Pochwała pochwałe nierówna...



Docenianie wysiłków dziecka i dostrzeganie jego sukcesów ma istotny wpływ na kształtowanie pozytywnej samooceny, pewności siebie i motywacji do dalszych starań, a także pomaga budować więź między rodzicem i dzieckiem. Okazuje się jednak, że to nie ilość usłyszanych pochwał, ale sposób ich formułowania ma większe znaczenie. Źle sformułowana pochwała może stwarzać nierealny obraz samego siebie, wywoływać zniechęcenie lub poczucie lekceważenia.

Jak chwalić mądrze?

- ⇒ **opisz to, co widzisz** (odwołaj się do faktów, np. „Widzę, że posprzątałeś wszystkie zabawki z podłogi. Jaki tu porządek!”; „Sam włożyłeś bluzę i zapiąłeś buty.”);
- ⇒ **opisz to, co czujesz** (wspomnij o uczuciach, które wywołało w Tobie zachowanie dziecka, np. „Cieszę się, że pomogłaś mi przygotować kolację”; „Bardzo lubię, kiedy siedzimy razem przy stole podczas jedzenia.”);
- ⇒ **docień wysiłek dziecka** (np. „Ale wielka budowla. Musiałaś się długo napracować, żeby ją zbudować.”; „Tak długo kombinowałeś z tym suwakiem, aż udało ci się go zasunąć.”);
- ⇒ **mów o konkretach** (np. „Podoba mi się, że użyłeś aż tylu kolorów w tym rysunku. Od razu poprawia mi się humor, gdy na niego patrzę.”).

Jakie pochwały nie są konstruktywne?

- X** oceniające (krótkie slogany niedające dziecku informacji zwrotnej, np. „super”, „świetnie”, „fantastycznie”);
- X** porównania do rówieśników/ rodzeństwa („Sam zawiązujesz buty! Nikt z twojej grupy tego jeszcze nie potrafi!”);
- X** nieszczerze zachwyty (mogą wywołać zwątpienie we wiarygodność osoby chwálącej oraz dodatkowo zachwiać samooceną dziecka i wywołać frustrację);
- X** pochwała pozorna („Ładnie powiedziałeś wierszyk, **ale** mówisz za cicho”).