



## Krótką refleksja o chwaleniu, najskuteczniejszej metodzie wychowawczej.

„Proszę Pani, jestem zły, czemu mnie pani pochwaliła?”

„Gdy to usłyszałam stanęłam w bezruchu” - zwierza mi się nauczycielka poruszona uwagą dziecka. Słowa wypowiedziane przez chłopca silnie nią wstrząsnęły. Jasiek ma 4 lata i myśli już o sobie, że jest zły.

„Dlaczego mnie pani pochwaliła?”

Jasiowi trudno jest uwierzyć w pochwałę pani. Na co dzień ma trudności ze spełnieniem oczekiwań dorosłych, często nie stosuje się do zasad grupowych. Trochę już przywykczaił się, że jest niegrzecznym dzieckiem.

### Dlaczego warto chwalić dzieci?

Przewrotnie odpowiem, że chwalić warto nie tylko dzieci, ale i współmałżonka, współpracownika i samego siebie. Chwalenie jest sygnałem, że zauważyliśmy to, co dobre, pozytywne. Chwaląc wzmacniamy zachowanie. Motywujemy do dalszego działania. Pochwała sprawi, że zachowanie się powtórzy.

Rodzice chodzący na warsztaty w poradni są zaskoczeni, jakie zmiany zauważają w zachowaniu swoich dzieci, kiedy zaczynają stosować metodę świadomego chwaleń. To powoduje, że zaczynają też doceniać swoje drobne sukcesy. Odżywa w nich chęć, siła i radość bycia ze swoim dzieckiem. Wzrasta wiara w siebie i w swoje kompetencje jako rodzica.

Brak wzmacniania pozytywnych zachowań powoduje ich stopniowe wygasanie.

Moja koleżanka często powtarza, jeśli chcesz, by mąż witał Cię gorącą herbatą, nie możesz zacząć traktować tego, jak czegoś, co ci się należy. Bo przyjdzie taki dzień, kiedy zastaniesz na stole pustą szklanę.

### Jak chwalić, by wzmacniać dobre zachowania?

Chwalić nie jest łatwo.

Oto kilka pułapek, które możemy napotkać.



Jedną z nich jest przekonanie, że dzieci powinno się chwalić, kiedy zrobią coś idealnie, wyjątkowo. Z łatwością zauważamy braki, błędy, czujemy potrzebę, by powiedzieć o tym dziecku. To co pozytywne, często traktujemy, jako normalne. Nic bardziej mylnego. Warto zmienić sposób patrzenia na nasze dziecko. Świadomie skierować uwagę na to, co pozytywne w zachowaniu dziecka. Na drobiazgi, które wykonuje codziennie np. wstawienie kubka do zlewu czy zmywarki. Na sytuacje, które w danym dniu przebiegły spokojniej niż zwykle, np. nasze dziecko wyciszyło się, wróciło, by nas przeprosić, zastanowiło się i podjęło właściwą decyzję, ubrało się bez marudzenia.

W chwaleniu przeszkadza również tendencja do porównywania dziecka z rówieśnikami.

Pamiętam rozmowę z małą dziewczynką.

„Jestem do niczego, na pewno mi się nie uda” – mówi Justynka (6lat). Ma trudności ze szlaczkami. Nie chcą się mieścić w linii, a ręka boli. Asia i Julka rysują tak ładnie i szybko.

Justynka porównuje się do koleżanek, nie zauważa, że w ostatnim czasie jej prace tak bardzo się zmieniły.

Chwaląc, warto porównywać obecne prace dziecka z tymi wcześniejszymi.

Inną pułapką jest łączenie pochwały z wychowaniem np. „odrobiłeś matematykę, gdybyś zawsze tak pracował nie byłbyś zagrożony”. Taka pochwała najprawdopodobniej będzie odczuwana, jako przykra, zawstydzająca.

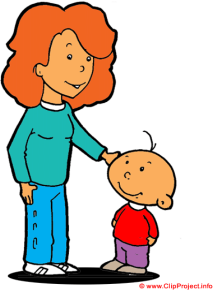
Do zakazanych słów w pochwałach należą:

- tym razem
- w końcu
- dzisiaj
- zrobiłeś to prawie tak dobrze, jak
- o wreszcie
- tylko dwa razy w tym miesiącu,
- widzisz, jak chcesz to potrafisz
- mógłbyś tak zawsze
- całkiem nieźle to wykonałeś,
- tak, ale

Warto wyobrazić sobie szefa, który w ten sposób chwali naszą pracę...

By pochwała była odebrana pozytywnie musimy mówić o pozytywach, dlatego powinniśmy unikać mówienia o tym, czego dziecko nie zrobiło np.

- nie pobiłeś dzisiaj brata
- nie zapomniałeś wynieść śmieci.



## Jak więc powinna wyglądać pochwała terapeutyczna?

1. Pochwała powinna być natychmiastowa. Kiedy zauważysz zachowanie dziecka, które chcesz wzmocnić nie czekaj!
2. Opisz, co widzisz, co słyszysz, zamiast używać ogólników np. wspaniale, ładnie, ekstra, super.  
Dodaj, jakie uczucia to wywołuje w Tobie lub określ cechę, którą chcesz utrwalić w dziecku, dzięki temu dziecku będzie łatwiej zinterpretować czy zrobiło coś dobrze, czy źle.

np. wszystkie książki stoją na półkach, jestem bardzo dumna (albo zadowolona); cieszę się, wszystkie książki ustawiłeś na półce; wszystkie książki stoją na półkach, potrafisz sprzątać bardzo dokładnie (albo dotrzymałeś umowy).

3. Zwracaj uwagę na drobiazgi i sprawy z pozoru oczywiste.
4. Postępuj metodą małych kroków, zauważaj wszelkie oznaki poprawy np. dziecko co chwilę odrywa się od lekcji, po przypomnieniu znowu wraca do zadania „podooba mi się, że jak Ci przypomnę od razu zabierasz się do pracy”

## A za co ja mam go chwalić?

Jeśli chcesz mieć dobre dziecko, mów o nim dobrze. Jeśli nie masz za co chwalić, to wymyśl. Stwórz sytuacje, w której będzie mogło pokazać swoje mocne strony.

Badania wskazują, że człowiek potrzebuje przynajmniej 10 głasków dziennie (pochwał, gestów uznania), by mieć dobry nastrój.

Jeśli Ci trudno chwalić dziecko, bo codziennie spotykasz się z wieloma trudnymi, stresującymi sytuacjami pomyśl, jakie zalety ma Twoje dziecko, co lubi robić. Przypomnij sobie, kiedy ostatnio wspólnie spędziliście miło czas, spróbuj poszukać inspiracji, by takie sytuacje powtórzyć. Wyostrz wzrok i na przekór wszystkiemu szukaj diamentów w swoim skarbie.

Wielu rodziców, nauczycieli potrzebuje rozmowy z drugą osobą, być może psychologiem, by ponownie odzyskać radość, motywację do dalszego poszukiwania. Nie zwlekaj, Twoje dziecko czeka na Ciebie!

## **Dlaczego moje dziecko nie chce słuchać pochwał, jak sobie z tym radzić?**

Bardzo często, gdy zaczynamy chwalić nasze dzieci spotykamy się z nasileniem trudnych zachowań albo zaprzeczeniem. Dzieje się tak wtedy, gdy pochwała burzy obraz „złego, niegrzecznego, głupiego”, który powstał w głowie dziecka. Dziecko może także podejrzewać, że mamy ukryty plan albo chcemy coś uzyskać.

Nie zniechęcajmy się. Warto wtedy spróbować chwalić nasze dzieci do innych osób tak, by one to słyszały (np. nauczyciel do rodzica, mama przez telefon do taty). Spróbujmy też wyrażać naszą akceptację gestami, krótkimi informacjami opisującymi, co widzimy (np. odrobiłeś lekcje). Nasza pewność i szczerą wiara w to, co mówimy daje dziecku możliwość zmiany nastawienia.

Bardzo cieszę się, że przeczytaliście Państwo mój artykuł.

Trzymam kciuki za efekty.

P.S. Proszę nie zapominać o chwaleniu siebie!!!

Psycholog Olimpia Romanowska.

### Bibliografia:

A.Kołąkowski, T.Wolańczyk, A.Pisula, M.Skotnicka, A. Bryńska (2007) „ADHD – zespół nadpobudliwości psychoruchowej. Przewodnik dla rodziców i wychowawców” GWP

