



Warszawa, 1 lutego 2023r.

O tym, jak chwalić dzieci, aby w dorosłości chwaliły same siebie.



„Najlepszym miejscem pod słońcem na ziemi jest dom, w którym dokłada się wszelkich starań, aby odkryć i nagrodzić oklaskami talenty i uzdolnienia każdego członka rodziny.”

G.MacDonald

Aby z sadzonki powstało piękne, zdrowe i dorodne drzewo, potrzebny jest czas, odpowiednie nawodnienie, powietrze i światło. Aby z dziecka wyrósł pewny siebie, dojrzały i mądry dorosły, potrzebne jest bezpieczne i stabilne środowisko rodzinne, które dba o jego potrzeby egzystencjalne i emocjonalne, ale również podaje „pokarm” w postaci zauważania i wzmacniania jego mocnych stron.

Czemu czasami trudno nam jest chwalić dziecko?

Niektórzy dorośli dzielą zachowanie dziecka na niewłaściwe i ... normalne. Zdarza się, że koncentrujemy się na przewinieniach, wybrykach, wygłupach i trudnościach dziecka. Przejmujemy się, jak dostanie złą ocenę, uwagę w szkole, jak nie posprząta w pokoju, nie wyjdzie z psem, wda się w bójkę z kolegą, nie wróci na umówiony czas. Reagujemy, gdy brzydko się do nas odezwie, trzaśnie drzwiami, nie przywita się z dziadkami, itp. Rodzice czują się niemalże w obowiązku korygowania niedociągnięć w zachowaniu dziecka. Uważają, że muszą zwracać uwagę w przypadku negatywnego zachowania, bo dopuszczą się zaniedbania wychowawczego, czego konsekwencją będzie niewłaściwie zachowujący się dorosły. Rodzice mogą bać się o to, że źle wychowają swoje dziecko, że, przymykając oko na jego złe zachowanie, sprawią, że „pójdzie w złą stronę”, będzie nieposłuszne, zbuntowane. Mogą się obawiać, że wyrośnie z dziecka nieprzystosowany do życia w społeczeństwie dorosły. Mogą się również obawiać oceny otoczenia (dziadków, sąsiadów, nauczycieli). Mogą czuć, że dziecko stanie się „rozpuszczone”, „zarozumiałe”, że „w głowie mu się poprzewraca”.

Rodzice są odpowiedzialni za wychowanie dziecka. Mają mu pokazywać właściwą drogę, opowiadać o świecie, o tym, co jest dobre, a co złe, czego się od niego oczekuje, jakich wyborów powinno dokonywać, co jest ważne. Jednak - czy na pewno z taką samą dokładnością i zaangażowaniem tropimy mocne strony naszego dziecka? Czy zwracamy uwagę i komentujemy jego osiągnięcia, starania, wysiłek, jaki wkłada w wypełnianie różnych obowiązków i zadań? Czy tak samo mocno cieszymy się z tego, co mu wyszło dobrze, jak bardzo jesteśmy niezadowoleni ze złego? Czy na pewno proporcja pomiędzy ganiemieniem a chwalemieniem jest równa? A może w ogóle warto, aby równa nie była, aby bardziej przechylała się na korzyść pochwały?



Po co chwalić?

„Zachęta, pochwała pobudza dobrą wolę, która zamienia się w czyn.” Pellegrino.

Nasze zachowanie niemalże od początku podlega ocenie otoczenia. Mamy małych dzieci tak o nich opowiadają – „moje dziecko jest takie grzeczne, dużo śpi, nie marudzi”, „moje dużo płacze”, „nieznośne jakieś”. Mamy wymieniają się informacjami, czy maluch przesypia nocę, który już raczkuje, chodzi, mówi, umie układać wieżę z klocków. Na kolejnych etapach edukacji szkolnej, dzieci, praktycznie przez cały czas, pozostają w przestrzeni oceniania. Na ile umie, na ile opanował materiał, na ile jest koleżeński wobec innych, jak rzuca piłką, czy umie wytrzymać do końca lekcji nie przeszkadzając?

To, co dziecko słyszy o sobie, przede wszystkim od ważnych dla siebie osób, od najbliższych, staje się matrycą jego myślenia o sobie samym. Dziecko przejmuje opowieści o sobie jako prawdę, scenariusz, według którego się rozwija i gra swoją życiową rolę.

Dziecko często krytykowane myśli o sobie, że jest złe, niezdarne, niemądre, nieadekwatne, niekompetentne. Doświadcza tego, że nie ma w nim nic dobrego, nic, z czego można się cieszyć, być dumnym. Wątpi w miłość ze strony najbliższych, w sens swojego istnienia. Dochodzi do wniosku, że jego wysiłki również nie mają sensu, skoro jego opiekunowie wciąż okazują niezadowolenie. Samo uczy się krytykowania, narzekania, malkontentstwa, braku

życzliwości i tolerancji. Patrzy na siebie samego i otaczający świat przez przyciemnione okulary, oczami „surowego krytyka”.

Pochwały kształtują dobre myślenie o sobie, dodają wiary we własne możliwości, pomagają lepiej radzić sobie z trudnościami, dają poczucie bezpieczeństwa.



Jak chwalić?

Jesteśmy przyzwyczajeni do ocen. Od dziecka mówiono nam, że coś jest dobre albo złe, że umiemy na piątkę czy jedynkę, że postępujemy właściwie czy niewłaściwie. Zdarza się, że gdy jesteśmy ocenieni, możemy czuć, że otrzymana przez nas ocena jest np. niesprawiedliwa, że może być podyktowana innymi czynnikami, takimi jak sympatia czy jej brak, lub, że jest związana np. z manipulacją, bo ktoś, chwając nas, chce coś od nas wyegzekwować. Możemy bać się tego, jak zostaniemy ocenieni. Dlatego właśnie, chcąc dobrze chwalić nasze dziecko, starajmy się nie oceniać, a bardziej opisywać co widzimy, co czujemy i co to dla nas oznacza.

Opis zachowania dziecka, jego dzieł, czy sposobu, w jaki wykonuje zadania, bez ocenających wypowiedzi typu „cudownie, ach, och, jak znakomicie”, powoduje koncentrację dziecka na zadaniu, przekierowuje jego uwagę z oceny na sposób, wpływa na zadowolenie z siebie i chęć kontynuowania właściwego zachowania, eliminuje rywalizację, porównywanie się z innymi, doświadczanie lęku przed oceną czy np. złość czy poczucie niesprawiedliwości.

Za Faber i Mazlish, aby dobrze chwalić swoje dziecko:

- 1. Opisz co widzisz (słyszysz)**
„Widzę, że odkurzyłeś pokój.”
- 2. Opisz, co czujesz**
„Przyjemnie jest mi wrócić do domu i zobaczyć porządek.”
- 3. Podsumuj godne pochwały zachowanie dziecka**
„To się nazywa troska o miłą atmosferę w domu”.

Jeśli dziecko dopytuje, czy nam się podoba to, co zrobiło, czy jesteśmy zadowoleni, warto przekierować to pytanie z powrotem do niego samego („a ty co o tym myślisz?”, „a czy tobie się podoba?”, „a czy ty sam, jesteś z tego zadowolony?”). Warto jest unikać takiej pochwały, w której zawarte jest przypomnienie wcześniejszego, niewłaściwego zachowania dziecka. Najlepszą pochwałą rujnuje wyraz „ale”, wówczas cała pierwsza część zdania (pochwała) traci swoją moc. Powiedzenie dziecku, że jest się z niego dumnym, bardziej jest opisem naszego własnego stanu. Lepiej jest podkreślać wysiłki podjęte przez dziecko i próbować nazywać nastrój, jaki prawdopodobnie mu towarzyszy w odpowiedzi na dobrze wykonaną pracę („to był naprawdę trudny egzamin, musisz być z siebie dumny, że go zdałeś”).



Zdarza się, że czasem, gdy myślimy o swoim dziecku, trudno jest nam zobaczyć jego „mocne strony”. Taka sytuacja pewnie jest związana z tym, że jesteśmy z dzieckiem w konflikcie, że przeżywamy różne trudne uczucia, takie jak złość czy rozczarowanie w związku z jego zachowaniem. Kiedy fala trudnych emocji odplywa, może wówczas łatwiej nam dojrzeć „bursztyny” pomiędzy ziarenkami piasku. A może można cieszyć się z czegoś, co do tej pory uważaliśmy za normalne, oczywiste? Trudno nam zobaczyć dobre strony naszego dziecka, gdy jesteśmy z nim w konflikcie, a może jest inaczej - gdy potrafimy dostrzegać jego pozytywy i mówić o nich w odpowiedni sposób, wszelkie spory pomiędzy nami są mniej destrukcyjne i przebiegają łagodniej?

(-) Zuzanna Kędziarska

Zuzanna Kędziarska – psychoterapeutka ze Specjalistycznej Poradni Rodzinnej Dzielnicy Wawer m.st. Warszawy. Certyfikowana psychoterapeutka Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego. Od lat pracuje z rodzinami i parami, zajmuje się również psychoterapią indywidualną.

Specjalistyczna Poradnia Rodzinna Dzielnicy Wawer m.st. Warszawy jest jednostką organizacyjną m.st. Warszawy działającą dla mieszkańców Warszawy.

Skontaktuj się z nami:



22 277 11 98
22 277 11 97



sekretariat@sprwawer.pl



www.sprwawer.pl



[@SRRWawer](https://www.facebook.com/SRRWawer)