**CHWALENIE MA ZNACZENIE**

Opracowała: Marta Koczur

To nieprawda, że są dzieci, których nie ma za co chwalić. W każdym można dostrzec coś dobrego. Pochwała buduje w dziecku szacunek do samego siebie.  
Pochwały i zachęty:  
– pomagają dziecku w kształtowaniu samooceny,  
– dodają wiary we własne możliwości,  
– pomagają lepiej radzić sobie z problemami,  
– dają poczucie bezpieczeństwa.   
Sposób, w jaki chwalimy, nie jest obojętny. Nie każda pochwała jest dobra, nie każda powoduje zamierzony przez nas skutek. Lepiej zatem opisywać niż wychwalać. Przy wychwalaniu mogą pojawić się mieszane uczucia: zwątpienie w wiarygodność osoby chwalącej, niepokój, zaprzeczenie, skoncentrowanie się na własnej słabości.  
Aby pochwalić bez oceniania:  
– Opisz, co widzisz (słyszysz): Widzę odkurzony dywan, czyste meble i złożone ubrania.  
– Opisz, co czujesz: Miło jest wejść do takiego pokoju.  
– Podsumuj godne pochwały zachowanie dziecka: Ułożyłeś książki i zeszyty na jednej półce, rozdzieliłeś płyty z muzyką, filmami i grami. To się nazywa porządek.   
Pułapki pochwały:  
– Należy unikać takiej pochwały, w której jest ukryte przypominanie wcześniejszego niepowodzenia.  
– Wyraz „ale” rujnuje najlepszą nawet pochwałę.  
  
Czy warto chwalić dziecko?  
Chwalenie dziecka na pewno powinno być umiarkowane. Nie możemy go unikać – często rodzice nie chwalą, by dziecko nie spoczęło na laurach, by nadal się starało. Tymczasem chwalenie sprawia, że podejmuje ono coraz to nowe wyzwania.   
Samoocena dziecka  
Dzieci budują obraz własnej osoby w dużej mierze na podstawie tego, co słyszą na swój temat od innych, zwłaszcza znaczących dla nich osób. Rodzice, opiekunowie mogą więc bardzo wpłynąć na samoocenę dziecka. Dzieci, często ganione, mogą łatwo zapomnieć o swoich mocnych stronach. Doceniając starania i chwaląc dziecko, rozwijamy w nim odwagę.   
  
W jaki sposób nie chwalić dziecka?  
Pochwała powinna wywoływać pozytywne uczucia. Mieszane uczucia mogą powstać, jeśli chwaląc zostaniemy odebrani jako niewiarygodni lub wywołamy w chwalonej osobie zaprzeczenie czy obawę. Pochwały nie powinny też przywodzić na myśl naszej słabości czy wywołać niepokój, jak damy sobie radę następnym razem.   
Jak chwalić dziecko?  
Słowa, które oceniają mogą sprawić, że pochwała nie przyniesie zamierzonego efektu. Nie znaczy to, że należy rezygnować z naturalnych odruchów. Można jednak wzbogacić swoją wypowiedź. 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.   
Dziecko też ma prawo do błędów  
Dziecko ma prawo do niepowodzenia. Nadmierne chwalenie, codzienne, kilkakrotne zachwycanie 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.   
Bądźmy uczciwi  
Najczęściej rodzice lubią chwalić swoje dzieci, a dzieci chcą być chwalone. Trzeba jednak pamiętać o tym, że wszyscy chcemy być traktowani uczciwie. Z czasem dzieci same rozpoznają, co jest godne pochwały, a co nie. Wspomogą je w tym także inne osoby, które mogą oceniać ich dzieła krytyczniej niż rodzice. Jeśli w takiej sytuacji rodzice będą próbowali wmówić, że wszystko, co dziecko robi, jest najlepsze na świecie, pochwały stracą swoją wartość.  
Doceniajmy to, co warto docenić  
Czasem trudno pochwalić efekt. Jednak, gdy dziecko włożyło w coś dużo starań, warto powiedzieć „podoba mi się, jak bardzo się starałeś!”. To dla niego może być ważne w osiągnięciu sukcesu w postaci końcowego efektu. Pomyślmy o tym, żeby dziecko nie zostało z poczuciem „no i co, że się starałem, skoro nie wyszło?”.   
Chwalmy to, co jest ważne  
Warto dzieci chwalić często, ale liczba pochwał powoduje, że są one mniej lub więcej warte.   
Przyglądajmy się momentom, w których dzieciom na czymś wyjątkowo zależy. Zwłaszcza wtedy dzieci potrzebują podkreślenia tego, co im się udało. Ponadto przekażemy w ten sposób im informację, że szanujemy ich potrzeby. Dla dzieci nasze dobre słowo jest bardziej zachęcające do różnych zachowań niż nagana za ich brak.  
O czym powinien pamiętać chwalący rodzic  
1. Twoje dziecko robi mnóstwo rzeczy wartych pochwały  
2. Chwal uczciwie  
3. Pamiętaj o wpływie chwalenia na dziecko  
4. Doceniaj nie tylko rezultaty, ale i pracę  
5. Podpowiedz dziecku, jeśli samo nie potrafi osiągnąć celu, ale go nie wyręczaj  
6. Chwal osiągnięcia ważne i trudne dla dziecka, by wspierać jego samodzielność  
7. Chwal rzeczy ważne dla nas, by zasygnalizować dziecku swoje potrzeby  
8. Nie chwal wszystkiego bezkrytycznie  
9. Miłość do dziecka okazuj na różne sposoby  
  
Jak formułować pochwałę?   
Po prostu uśmiechnij się i pogłaszcz po głowie. Innym razem powiedz „Świetnie!” lub „Wspaniale!”. Proste gesty i słowa działają o wiele skuteczniej, są naturalne, niewymuszone   
i mają większą siłę przekazu. Gdy sytuacja tego wymaga, powiedz bardzo konkretnie, co spodobało Ci się w zachowaniu dziecka, aby miało ono jasność, czym tak naprawdę zasłużyło sobie na pochwałę.   
Pochwała dobra, czyli szczera  
Jest jeszcze jedna ważna rzecz. Nie oszczędzaj dziecku pochwał. Pamiętaj jednak, że muszą być one szczere! W przypadku, gdy mu się coś nie uda nie mów, że jest super. Nie uwierzy Ci.  
  
Chwalenie dziecka na pewno powinno być umiarkowane. Nie możemy go unikać – często rodzice nie chwalą, by dziecko nie spoczęło na laurach, by nadal się starało. Tymczasem chwalenie znacznie zwiększa samoocenę dziecka i sprawia, że podejmuje ono coraz to nowe wyzwania.  
Dzieci budują obraz własnej osoby w dużej mierze na podstawie tego, co słyszą na swój temat od innych, zwłaszcza znaczących dla nich osób. Rodzice, opiekunowie mogą więc bardzo wpłynąć na samoocenę dziecka. Dzieci, często ganione i upominane, mogą łatwo zapomnieć o swoich pozytywnych cechach, mocnych stronach lub nawet ich nie odkryć! Doceniając starania i intencje dziecka i chwaląc je, rozwijamy w nim odwagę, umiejętność radzenia sobie z problemami, stawiania sobie kolejnych, większych celów. Warto więc popracować nad tym, by nasze pochwały były jak najbardziej efektywne.  
Pochwała powinna wywoływać pozytywne, a nie mieszane uczucia. Te drugie mogą powstać, jeśli chwaląc zostaniemy odebrani jako niewiarygodni lub wywołamy w chwalonej osobie zaprzeczenie czy obawę. Przykładem może być pochwała naszych umiejętności kulinarnych przez niezapowiedzianych gości, kiedy to kolację stanowiło gotowe danie z puszki. Słysząc „zawsze wyglądasz elegancko”, trudno nie myśleć o swoim wyglądzie na następnym spotkaniu. Czy zdanie „to przyjemność patrzeć na ciebie”, nie brzmi dla nas lepiej?  
Pochwały nie powinny też przywodzić na myśl naszej słabości czy wywołać niepokój, jak damy sobie radę następnym razem.  
Słowa, które oceniają mogą sprawić, że pochwała nie przyniesie zamierzonego efektu i zamiast przyjemności, dostarczymy dziecku np. frustracji. Nie znaczy to, że należy rezygnować z naturalnych odruchów i słów „ładnie, pięknie, fantastycznie” cisnących się nam na usta. Można jednak wzbogacić swoją wypowiedź i wnieść o wiele więcej w życie dziecka.  
Dobra pochwała może polegać na opisaniu tego, co widzimy lub czujemy. Po prostu. Oto przykład: „Napisałeś 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”. Inny przykład:  
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.