***Chwal dziecko, byle mądrze.***

***11 prostych zasad formułowania prawdziwych pochwał***

Chwalenie jest potrzebne. I tobie i dzieciom. Oczywiście w granicach zdrowego rozsądku. Zamiast jednak skupiać się na przewinieniach i karać złe zachowania, staraj się znaleźć te pozytywne i chwal malca. Dzieci robią to, czym przykuwają twoją uwagę.

Konstruktywne pochwały dodają dziecku pewności siebie, pomagają budować poczucie własnej wartości i przede wszystkim, kształtują więź między rodzicem a dzieckiem, które dzięki nim czuje się kochane, potrzebne i ważne. Potwierdza to również psycholog.

Aleksandra Wrona

psycholog rodzinny

*Już dawno udowodniono, że chwalenie jest w procesie wychowania dużo bardziej skuteczne niż karanie. Niestety, rodzice którzy do mnie przychodzą, wciąż mają trudność w odwróceniu tych proporcji. Dużo łatwiej jest im skarcić dziecko niż docenić jego dobre zachowanie.*

*Jak chwalić mądrze? Przede wszystkim unikajmy ogólnikowych stwierdzeń, typu „Jesteś taka mądra”, „O, świetnie!”. Chwalmy dzieci za konkretne zachowania, nazywajmy je i podkreślmy dlaczego są według nas dobre. Pochwały powinny być też natychmiastowe, żeby jak najbardziej utrwalić w dziecku pozytywne zachowanie. Nie czekajmy na specjalne okazje, chwalmy dzieci często i za drobiazgi. Pomoże to też w budowaniu wzajemnej, dobrej relacji rodzic-dziecko.*

Jak więc stworzyć taką [prawdziwą pochwałę](http://mamadu.pl/t/315,psychologia)?

**1.** Musi być wartościowa i motywować malca. Powtarzana często wpływa na dziecko korzystnie, pobudza do działania, jest budująca. Jeśli dane zdanie sprawia, że dziecko działa odwrotnie do tego czego oczekujemy lub w ogóle nie interesuje się tym, co do niego mówimy – możemy je wykreślić z listy potencjalnych pochwał.

Jest konkretna. Dziecko musi wiedzieć za co je chwalimy i co doceniamy. Dlatego najlepiej, gdyby pochwała dotyczyła jego zachowania. Przykład? Zamiast powiedzieć: *Super* powiedzmy: *Fantastyczny obrazek. Doskonale dobrałeś kolory i nie wyjechałeś za linie. Brawo*. Takie zdanie na pewno zachęci dziecko do dalszej pracy i rozwoju.

**3.** Chwal malca od razu po wykonaniu zadania. Jeśli pięknie namalował obrazek i przyniósł ci go, by się nim pochwalić, nie czekaj z opinią do wieczora, aż tata wróci z pracy i będziecie mogli wspólnie się nim zachwycić. Dziecko potrzebuje informacji zwrotnej od razu.

 Nie kłam. Jeżeli uważasz, że dziecko mogłoby lepiej namalować domek, pomiń ten element. Powiedz, że najbardziej podoba cię się krowa na łące lub niebo. Wybierz te elementy, które rzeczywiście cię zachwyciły. Malec potrafi wyczuć fałsz w twoim głosie, dlatego skup się na prawdziwych komunikatach.

**5.** W nawiązaniu do poprzedniego punktu – pochwałą musi być w całości pozytywna. Dlatego nie mów: *Piękne niebo, jednak nad domkiem mógłbyś jeszcze popracować*. Zamiast tego pochwal tylko niebo.

**6.** Nie próbuj pod przykrywką pochwały przemycać krytyki. Unikaj więc sformułowania: *No proszę, jednak potrafisz malować nie wychodząc za linie*.

**7.** Postaraj się konstruować pochwałę w taki sposób, by składała się z trzech części: opisu sytuacji (namalowałeś obrazek), opisu uczuć (bardzo mi się podoba niebo) i podsumowania (jestem z ciebie dumna i ty również powinieneś być z siebie dumny).

**8.** [Skup się na dziecku](http://mamadu.pl/t/435,matka). Nawet jeżeli przychodzi pokazać ci obrazek, a właśnie jesteś w trakcie gotowania obiadu – przestań. Na chwilę oderwij się od tego co robisz, obejrzyj obrazek i pochwal dziecko patrząc mu w oczy.

**9.** Niech pochwała będzie proporcjonalna do wieku i umiejętności malca. Nie zachwycaj się przez godzinę szkicem obrazka, bo to zupełnie nieadekwatne.

**10.** Pamiętaj, by doceniać nie tylko efekt końcowy, ale również [pracę, jaką dziecko włożyło w jego osiągnięcie](http://mamadu.pl/t/85,zabawy). Zauważ postęp i pochwal również to, jak dziecko rozwinęło się od czasu ostatniej kolorowanki. Będzie wiedziało, że pamiętasz co namalowało poprzednio i że doceniasz jego wysiłki.

**11.** Doceń siebie. Jeśli umiesz przyjmować pochwały i dobrze czujesz się sama ze sobą, z pewnością będziesz potrafiła umiejętniej pochwalić wysiłki swojego malca.

Katarzyna Kucewicz

psycholog, psychoterapeuta

*Warto chwalić dzieci gdyż tym sposobem budujemy ich samoocenę i zwiększamy ich pewność siebie oraz poczucie sprawczości. Dzieci chwalone są odważniejsze i bardziej przebojowe. Trzeba tylko wiedzieć jak chwalić - dużo bardziej wartościowa jest pochwała dobrym słowem niż kupowanie zabawek. Od dawna wiadomo, że na dzieci dużo skuteczniej działają wzmocnienia pozytywne (nagrody) niż kary!*

Do dzieła rodzice!