

Pochwała dziecka w kształtowaniu jego samooceny

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. Źle sformułowana pochwała może rodzić w dziecku różnego rodzaju napięcia, może prowokować niewłaściwe zachowania (np. pychę, nierealny obraz samego siebie). Nie każda pochwała jest dobra, nie każda powoduje zamierzony przez nas skutek. Często natomiast wywołuje: mieszane uczucia, niechęć do osoby chwalonej, rozżalenie, zniechęcenie, lekceważenie, porównywanie się z innymi, niechęć do działania, rywalizację czy poczucie niesprawiedliwości.

Dobra pochwała to nasze słowa (opis tego, co widzimy i czujemy) oraz wnioski dziecka (potrafi pochwalić samo siebie). Lepiej zatem opisywać niż wychwalać. Przy wychwalaniu mogą pojawić się mieszane uczucia: zwątpienie w wiarygodność osoby chwalonej, niepokój, zaprzeczenie, skoncentrowanie się na własnej słabości, podejrzenie o manipulowanie.

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 gramami. To się nazywa porządek.*

Pułapki i szanse dobrej pochwały:– Nasze dzieci i my sami jesteśmy przyzwyczajeni do ocen i „etykietek”.– Należy unikać takiej pochwały, w której jest ukryte przypominanie wcześniejszego niepowodzenia.– Wyraz „ale” rujnuje najlepszą nawet pochwałę.– Lepiej unikać komunikatów, w których bardziej dajemy wyraz własnej pewności siebie, niż chwalimy dziecko.– Oceniając nastolatka, zachowujmy pewną ostrożność ze względu na nieprzewidywalność jego stanu emocjonalnego.

To nieprawda, że są dzieci, których nie ma za co chwalić. W każdym można dostrzec coś dobrego – trzeba chcieć dostrzec „grudki złota” (czasem są one tylko posypane kurzem lub zabrudzone błotem). Każdy z nas może nauczyć się dostrzegać dobro w drugim człowieku.

Pochwała opisowa nie odwołuje się do cech charakteru dziecka, lecz do jego starań i osiągnięć. Zachęca dziecko do powtarzania zachowań, które zostały docenione. Daje odwagę do wypróbowania swoich sił w nowych sytuacjach. Daje dziecku świadomość tego, co rzeczywiście potrafi. Buduje w nim szacunek do samego siebie.