

*„Dziecko jest cudzoziemcem, nie rozumie języka,  
nie zna kierunków ulic, nie zna praw i zwyczajów [...].  
Potrzebny przewodnik,  
który grzecznie odpowie na pytanie.”*

*~Janusz Korczak*

## MĄDRE POCHWAŁY

### Pochwała

Jak chwalić, żeby nie sprawić, by młody człowiek czuł, że spełnia tylko nasze oczekiwania? Zobrazuję to przykładami poniżej:

- „Jesteś takim dobrym chłopcem/grzeczną dziewczynką”
- „Dobrze, że mnie posłuchałaś”
- „Jestem z Ciebie bardzo dumna”

Tak, te „pochwały” mówią o tym, jakie my-rodzice, mamy odczucia, co zrobiło dziecko, co nas zadowoliło. Było grzeczne, kiedy tego chcieliśmy? Tak! Dlatego mówmy mu o tym, oczywiście! Tego od nas oczekują nasze dzieci, wręcz są chłonne pochwał. Jednak powinniśmy zwrócić większą uwagę na to, w jaki sposób wyrażamy pochwały. Spójrzmy teraz na różnicę, przy sytuacjach analogicznych:

- „Widzę, że się bardzo napracowałeś nad tym zamkiem, to się nazywa wytrwałość.”
- „Cały stół jest nakryty, powiedz mi, jak na to wpadłeś?”
- „Możesz być z siebie dumna!”

Różnica jest kolosalna! Dziecko otrzymuje informację o tym, co ono zrobiło i jak powinno się czuć w tej sytuacji. To zwiększa jego samoocenę.

### Poczucie własnej wartości - samoocena

Poczucie własnej wartości budujemy w oparciu o słowa i zachowania swoich najbliższych. Kiedy mówimy „super”, „brawo”, „grzeczna dziewczynka”, wspieramy

budowanie samooceny dziecka. Jednak, gdy nagle okazuje się, że dziecko trafia do grupy/klasy i jest znacznie więcej dzieci, które są „super”, trudno rozstrzygnąć, kto jest „bardziej super”. Tu pojawiają się tarapaty, w które wpadają nasze dzieci, bo albo dążą jak szalone do tego by być jeszcze „bardziej, bardziej super”, albo poddają się i wycofują.

A trzeba przede wszystkim pamiętać o tym, że poczucie własnej wartości, daje nam stabilność i wewnętrzną spójność. Dzieci, tak samo jak i dorośli, by dobrze się rozwijać, potrzebują zdrowego poczucia własnej wartości, by móc działać w zgodzie ze sobą, by być uważnymi na innych, by budować dobre relacje, podejmować wyzwania, mieć zdrowy stosunek do pojawiających się w życiu porażek, by nie brać na siebie winy, by z odwagą i akceptacją osiągać cele, by mieć wpływ na swoje życie, by brać odpowiedzialność i korzystać z wolności.

## Wiedza w praktyce

Jak widać na ilustracji poniżej, pochwała powinna być po prostu konstruktywną opinią i określeniem tego, co widzimy i czujemy oraz wysiłku jaki dziecko włożyło w daną pracę.

Zamiast oceniać („Dobrze”, „Świetnie”, „Wspaniale”), opisz.

### 1. Opisz, co widzisz:

*- „Widzę czystą podłogę, pościelone łóżko, książki równo ułożone na półce”.*

### 2. Opisz, co czujesz:

*- „Przyjemnie wejść do takiego pokoju”.*

### 3. Podsumuj godne pochwały zachowanie dziecka słowami:

*- „Uporządkowałaś/eś klocki lego, samochodziki i zwierzątka i ułożyłaś je w oddzielnych pudełkach. To się nazywa organizacja!”.*

Dlatego warto nauczyć się skutecznego i szczerego chwaleń. To zaprocentuje w przyszłości ludźmi pełnymi wiary w swoje możliwości, talenty i uzdolnienia! 😊

ZAMIAST OCENIAĆ

OPISZ, CO WIDZISZ LUB CZUJESZ



OPISZ



OPISZ



Opracowała:  
Justyna Sulińska  
pedagog szkolny

## BIBLIOGRAFIA:

1. Faber A., Mazlish E.; *Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały. Jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły*; Wyd.: Media Rodzina; Poznań 2013
2. Jull J., *Twoje kompetentne dziecko*, Wyd.: Mind, Kraków 2011
3. Nowak K., *Idealny rodzic nie istnieje*, Wydanie II, Wyd. Book Ojciec, Bielsko-Biała 2019

## NETOGRAFIA:

1. <https://zwierciadlo.pl/parenting/jak-madrze-chwalic-dziecko>
2. <https://dziecisawazne.pl/jak-wychowac-dziecko-wewnatrzsterowne-czyli-pewne-swoich-kompetencji-i-umiejetnosci/>
3. <https://dziecisawazne.pl/czym-dlaczego-warto-zastapic-chwalenie-dzieci/>