***JAK MĄDRZE CHWALIĆ DZIECKO?***

Proste słowa: kocham cię, wierzę w ciebie, jesteś świetna, dasz radę, mają niezwykłą moc. Dzięki nim dziecko staje się odważne i pewne siebie.  Słowa akceptacji, pochwały, wsparcia to najlepsze, co możesz dać swojemu dziecku. Niezależnie od wieku potrzebuje ono zainteresowania rodziców. Chce wiedzieć i czuć, że jest ważne, kochane i szczęśliwe.  Pamięć dziecka jest bardzo chłonna. Często powtarzane słowa zapisują się w niej niczym na twardym dysku. Jednak nie da się ich wymazać tak szybko jak z komputera. Powodują, że dziecko myśli tak o sobie, jak o nim mówi mama, tata. Bo rodzice są niepodważalnym autorytetem. Jeżeli dziecko często słyszy, że jest niezdarne, leniwe, niegrzeczne, a koledzy są od niego lepsi, zaczyna wierzyć, że właśnie tak jest. A gdy słyszy o swoich mocnych stronach – że dobrze sobie radzi w danej dziedzinie, wtedy tworzy pozytywny obraz samego siebie.

**Mądre pochwały wzmacniają**

 Dzięki pochwale dziecko dowiaduje się, że robi coś dobrze, i następnym razem stara się być jeszcze lepsze.

**Jak chwalić dziecko?**

**Doceniaj to, co dobre.** Zawsze okazuj radość i dumę, gdy twoje dziecko zrobi coś wyjątkowego.

**Mów o konkretach**

Koniecznie opisuj sytuację, która wprawiła cię w zachwyt. Np.  powiedz: „Ubrania schowane w szafie, książki z dywanu przeniesione na półkę, okruszki zniknęły z biurka. Pięknie posprzątałeś, kochanie!”. Taki z pozoru banalny opis połączony z twoim zachwytem jest dla dziecka wskazówką, czego się po nim spodziewasz.

**Dostrzeż nawet małe osiągnięcia**

Chwal za najdrobniejsze sukcesy, które prowadzą do celu. Liczy się wytrwałość. Dziecku łatwiej będzie konsekwentnie dążyć do celu, gdy mama będzie go dopingować.

**Szukaj okazji do zachwytów**

Kieruj pod adresem dziecka miłe słowa także w zwykłych, codziennych sytuacjach. Nie czekaj, aż zrobi coś wyjątkowego. Gdy spokojnie się bawi, podejdź do niego, mówiąc „Cieszę się, że tak spokojnie się bawisz. Miałam w pracy trudny dzień i potrzebuję odpocząć”.

**Chwal szczerze**

Podkreślaj autentyczne zalety dziecka. Wyróżniaj zachowania, z których naprawdę jesteś dumna. Dzieci łatwo wyczuwają fałsz. – Same ogólniki. Słowa „brawo”, „świetnie”, „pięknie” są niewystarczającą informacja dla dziecka. Lepiej opisać, co dokładnie jest powodem naszego zachwytu. Dziecko, słysząc od ciebie wciąż te same słowa, pomyśli, że po prostu je zbywasz.

**Gdy dziecko coś przeskrobie**

Mów dziecku, że je kochasz jak najczęściej. Nie tylko, gdy jest grzeczne, spełniło twoje oczekiwania, ale przede wszystkim, kiedy coś przeskrobie. Bo wtedy wie, że cię zawiodło i bardzo potrzebuje zapewnień o miłości. Warto w takich sytuacjach powiedzieć: „jest mi bardzo przykro, smutno, gdy widzę, jak się zachowujesz, ale bardzo cię kocham; jesteś moim kochanym synkiem i to nigdy się nie zmieni…”.

**Wsparcie i zachęta silnie motywują**

Dziecko wiele rzeczy robi po raz pierwszy. Naturalne jest, że czasem czuje się niepewne, bezradne, boi się. Dziecko chce wiedzieć, że rodzice mu kibicują, bardzo potrzebuje wsparcia i dobrych słów, okazania zrozumienia, bez oceniania lub ośmieszania.

**Wzmacniające komunikaty**

Warto rozmawiać z dzieckiem, z uwagą wysłuchać jego niepokojów, wahań i dać mu wsparcie. Niezwykle motywująco działają słowa: „dasz radę”, „na pewno potrafisz”, „ufam, że ci się uda”, „wierzę w ciebie”. Te zwroty dodają odwagi, zachęcają, budują wiarę we własne siły. Zaprocentują także w przyszłości. .

**Jeśli dziecku się nie uda  – trzeba dostrzec wysiłek**

Nie powinniśmy skupiać się na jego klęsce – nie należy oceniać, krytykować, udzielać dobrych rad.  Warto powiedzieć: „Przykro mi, że tym razem ci nie wyszło. Ale podoba mi się, jak bardzo się starałeś”.

**Warto wyróżnić sukces**

Trzeba unikać sformułowań typu: „jak chcesz to potrafisz”, czy „wreszcie”, „w końcu”. Takie komunikaty nie wzmacniają, ale wręcz mogą obniżyć poczucie wartości dziecka. Sukces warto wyróżnić pozytywnym komunikatem, np. „Udało ci się, jestem z ciebie dumna!”. Całuj dziecko jak najczęściej i przytulaj, ale nie zapominaj dodać: „Kocham cię”. Słowa mają wielką moc, pozostawiają w dziecku ślad.

**Patrz tak, żeby widzieć**

  Kiedy rozradowane dziecko przybiega pochwalić się swoim sukcesem, odłóż na chwilę swoje zajęcia  i poświęć dziecku trochę czasu.

**Dostrzegaj konkrety**

  Wielką pochwałą jest podkreślanie nowych umiejętności, których pojawienie się zbyt często przyjmujemy jak coś oczywistego. Doceń to, że od kilku dni dziecko pamięta o myciu zębów. Nie czekaj, aż dziecko przyjdzie samo po pochwałę.

**Niczego nie wmawiaj**

 Nie chwal dziecka  w nadziei, że w ten sposób zachęcisz go do czegokolwiek. Jeśli sto razy mówiło ci, że nie cierpi np. muzyki, nie mów: „Jak pięknie śpiewasz’’!

**Błędy – ludzka rzecz**

 Naucz dzieci, że popełnianie błędów to rzecz ludzka. Wspieraj i pozwalaj wypłakać rozczarowanie.

Pozwól dziecku na błędy. 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. Może, więc zacząć dążyć do perfekcji lub wycofywać się z różnych zadań, co w obu przypadkach powoduje frustrację.

 Na pochwałę zasługują poszczególne działania czy zachowania dziecka. Podobnie jak w przypadku krytyki, należy wystrzegać się sformułowań etykietujących. Więcej w proces wychowania wniesie komunikat typu „świetnie sobie poradziłeś z tym zadaniem” niż „jesteś wspaniały”.  Chwalcie konkretnie, precyzyjnie, szczerze.

Pochwała nie powinna być odraczana. Zwłaszcza u małych dzieci jest istotne by wzmocnienie nastąpiło bezpośrednio po odniesieniu sukcesu. Jak i w wielu innych przypadkach, ważna jest też zasada konsekwencji, – jeśli raz pochwaliliśmy dziecko za jakieś osiągnięcie, nie możemy innym razem za to samo go zganić.

**Podsumowując:**

Pochwały muszą być skierowane na konkretne zachowania, nie stosuj pochwał ogólnych,  nagradzaj dziecko za dobre zachowanie,  chwal każdy mały kroczek dziecka ku pożądanemu zachowaniu,  próbuj „wyłapać” dobre zachowanie u dziecka i chwal je,  pochwal dziecko kiedy zaprzestało negatywnego zachowania.

**Chwaląc, pamiętaj;**

Opisz, co widzisz („Widzę misie poukładane na półce i klocki w pudełkach”),  opisz, co czujesz („Przyjemnie jest wejść do Twojego pokoju i zobaczyć porządek”),  podsumuj godne pochwały zachowanie dziecka („Cieszę się, że potrafisz sam uporządkować swoje zabawki”).

**Pułapki pochwały**

 Gdy oceniamy zachowanie lub twórczość dziecka mówiąc: ładnie, ślicznie, pięknie – dziecko nie wie, co tak naprawdę nam się podoba. Ważne, żeby nasza pochwała była opisowa i szczegółowa, a nie ogólna. Dzięki temu dziecko zobaczy, że jesteśmy naprawdę nim zainteresowani.  Unikaj takiej pochwały, w której ukryte jest przypomnienie wcześniejszego niepowodzenia dziecka („No widzisz – jak chcesz, to potrafisz”).  „ALE” rujnuje naszą pochwałę („Cieszę się, że posprzątałeś swój pokój, ale szkoda, że ubrania nadal leżą na krześle”).  Lepiej unikać komunikatów: „Jestem z Ciebie taka dumna”, powiedzmy raczej: „Możesz być z siebie dumny” – dziecko wtedy nabiera pewności siebie.

Pochwała kształtuje wiarę we własne możliwości. Jest lepszą nagrodą niż najsłodszy cukierek.  Dobre pochwały na pewno wymagają treningu i pewnej samokontroli.  Warto jednak poświęcić trochę czasu na „ćwiczenia”, bo wysiłek wart jest efektów.