

Na podstawie szkoleń dotyczących rozwijania umiejętności wychowawczych oraz literatury z tej tematyki („Sposób na trudne dziecko” Artur Kołakowski, Agnieszka Pisula; „Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały, jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły” Adele Faber, Elaine Mazlish) przygotowała Barbara Dac.

## PORADY DLA RODZICÓW

### **Chwalenie jest sztuką. Jak skutecznie chwalić?**

Dostrzeganie pozytywnych zachowań jest trudne (umysł ludzki jest tak skonstruowany, że szybciej i łatwiej wychwytuje negatywy). Wymaga świadomego wysiłku, uwagi oraz zmiany sposobu myślenia i funkcjonowania a także ćwiczeń i systematyczności. Warto to jednak robić, ponieważ pochwały:

- budują pozytywną samoocenę,
- informują co jest dobrym, akceptowanym i pożądanym przez dorosłych zachowaniem,
- motywują dziecko do wykonywania obowiązków,
- utrwalają zachowania, które pojawiają się sporadycznie.

Jeżeli chcemy, żeby nasze pochwały były dla dzieci wzmacniające to muszą być udzielane w odpowiedni sposób.

Jak skutecznie chwalić?

**1. Bądź dokładny w opisie zachowania.** Nie mów tylko ogólnie „Zrobiłeś to wspaniale”. Lepiej będzie jak dokładnie opiszesz to co widzisz (tzw. pochwała opisowa), np. „Widzę poukładane na półce książeczki, klocki wrzucone do pudełka, ubrania odłożone do szafy. Dokładnie posprzątałeś pokój.”

Aby pochwała miała większą moc to poza opisem zachowania powinna też zawierać nazwę cechy, jaka się w tej sytuacji uwydatnia i jaką chcesz wzmocnić (np. „To się nazywa dbanie o porządek”, „Jesteś obowiązkowy”) oraz pozytywną emocję chwającego (np. „Przyjemnie wejść do takiego pokoju. Możesz być z siebie dumny.”)

pochwała = opis tego, co widzę (skupiam się na pozytywach i tym, co wzmacniam) + nazwa cechy („to się nazywa...”, „jesteś...”) + emocje („możesz być z siebie dumny”, „cieszę się”, „zaimponowałeś mi”)

**2. Pochwal natychmiast,** gdy tylko dziecko zrobi coś, za co chcesz je pochwalić.

Pamiętaj, że normalne zachowanie też jest pozytywne – docenianie tylko za rzeczy wyjątkowe pogarsza naszą samoocenę, bo Nobla można dostać tylko raz w życiu!

**3. Staraj się, aby w twojej pochwalie nie było odrobiny krytyki.** Pochwała typu „Bardzo starannie narysowałeś samochód, ale koła narysowałeś krzywo” niweczy całkowicie wzmacniającą rolę pochwały. Dziecko słyszy tylko to, co zrobiło źle.

Unikaj też takiej pochwały, w której jest ukryta poprzednia słabość dziecka lub niepowodzenie. Na przykład zamiast mówić „A więc w końcu zagrałeś ten kawałek tak, jak powinieneś!” powiedz „Bardzo podoba mi się twój sposób gry – mocne, rytmiczne uderzenia.”

**4. Bądź szczery i spontaniczny.** Jeżeli nie czujesz potrzeby chwaleńia, nie rób tego na siłę. Dziecko to wyczuje. Jeżeli nie czujesz potrzeby chwaleńia, to z drugiej strony warto nauczyć się tej umiejętności i ją ćwiczyc. Ton głosu też ma znaczenie (entuzjazm w głosie). Miej jednak też świadomość, że przesadny entuzjazm może być odbierany przez dziecko jak presja (np. jeżeli zbyt często, kilka, kilkanaście razy dziennie zachwycamy się jaki to utalentowany pianista jest z naszego syna, to może on pomyśleć sobie – oni chcą tego bardziej niż ja sam).

**5. Zauważ i pochwal wszystkie oznaki poprawy.** Nie musimy chwalić tylko idealnego lub prawie idealnego stanu rzeczy. Bardzo duże znaczenie mają pochwały typu: zrobiłeś to lepiej niż wczoraj albo widzę, że postarałeś się.

Gdy chwaleńie bywa trudne:

- chwal każdy nowy pozytywny element, który się pojawił, np. „Podoba mi się, gdy siedzisz spokojnie przy stoliku przez pięć minut. Możesz być z siebie dumny.” (wcześniej była tylko minuta – ale o tym już nie mówisz dziecku),
- wzmacniaj fragment wykonanej pracy, np. „Odkurzyłeś środek dywanu, dziękuję” (tu można ewentualnie dodać informacje o zadaniach, które ma dziecko jeszcze do wykonania - „Tak samo sprzątnij boki”),
- wzmacniaj zachowanie mniej niepożądane, gdy zastępuje bardziej niepożądane (np. gdy dziecko zaczyna panować nad agresją przy wyłączaniu komputera i zamiast rzucać przedmiotami tylko obraża się i wychodzi trzaskając drzwiami to skupiamy się tylko na zachowaniu, które wzmacniamy czyli „Podoba mi się, że zastosowałeś naszą zasadę – na polecenie odchodzisz od komputera. To odpowiedzialna postawa, gratuluję!”)

**6. Chwal często.** Dzieci potrzebują pozytywnych informacji zwrotnych codziennie – jest to konieczne dla ich prawidłowego rozwoju.

Miej też jednak świadomość, że dziecko może wielokrotnie powtórzyć to zachowanie, które pochwalisz. Pochwała zachęca do powtórzeń i zwiększenia wysiłków. Dlatego, jeżeli nie chcesz, np. by dziecko wspinało się na szczyt drabinek, nie mów „Widzę, że doskonale wiesz, jak korzystać z tego przyrządu”.

**7. Dostosowuj pochwałę do dziecka.** Upewnij się, czy twoja pochwała jest dostosowana do wieku dziecka i poziomu jego percepcji. To co cieszy małe dziecko może nawet obrazić nastolatka.

O czym jeszcze warto pamiętać? W przypadku wielu dzieci pożądane zachowania doskonale wzmacniają **pochwały społeczne**: uśmiech, przytulenie, pocałunki, kontakt wzrokowy oraz okazanie uwagi. Warto pamiętać, że są miłe i łatwe do dawania.

Bardzo dobrym sposobem wzmacniania zachowań jest **pochwała skierowana do osoby trzeciej**, bo w taką z reguły bardziej wierzymy (chwalimy dziecko przed kimś np. mama po powrocie taty z pracy mówi do niego przy synu: „Piotruś dziś posprzątał swój pokój. Poukładał książki, zabawki i ubrania. Ciężko pracował i jestem z niego taka dumna.”).

Na koniec każdego dnia warto też zrobić tzw. **pozytywne podsumowanie**. Czyli:

- 1) Najpierw obserwuj dziecko i zapisuj wszystkie sytuacje, które są pozytywne. Wszystkie, nawet takie które wydają się być normalne, zwykłe (bo dziecko przecież powinno się tak zachowywać np. pierwsze mówić dzień dobry czy umyć zęby po śniadaniu). Warto wpisywać na listę drobiazgi i rzeczy z pozoru oczywiste.
- 2) Pamiętaj, że o pozytywnym wydarzeniu mówimy także wtedy, gdy dziecko zachowa się lepiej niż zazwyczaj lub trudne wydarzenie przebiega mniej problematycznie.
- 3) Pod koniec dnia podziel się z dzieckiem pozytywnymi informacjami, wylicz mu je wszystkie.

Za autorami „Sposobu na trudne dziecko” podają jeszcze **technikę stosowaną w sytuacji, kiedy chcemy wzmacniać konkretne pożądane zachowanie, ale rzadko się pojawiające** (warunek konieczny: to zachowanie musi się pojawiać spontanicznie, bez wywoływania przez rodziców). Wówczas postępujemy według następującego schematu:

- 1) Ustaliam cel pochwały – jakie pożądane i rzadko pojawiające się zachowanie chcę wzmacniać.
- 2) Obserwuję i zawsze chwale, gdy pożądane zachowanie się pojawi.
- 3) Następnie chwale tylko lepsze wykonanie.
- 4) Gdy zachowanie utrwali się, chwale je tylko czasami (okazuje się, że selektywne chwalenie lepiej wzmacnia wyuczane zachowanie).

Przybliżenie na przykładzie uczenia wynoszenia brudnych naczyń do kuchni i wstawiania ich do zmywarki:

1. Wyznaczam sobie cel: za każdym razem, gdy dziecko spontanicznie, z własnej inicjatywy, wyniesie brudne naczynia do kuchni, chwale go bez względu na to, gdzie je postawi („Zbierasz talerze ze stołu, pomagasz mi, dziękuję”). Uważam, by nie wysyłać negatywnych komunikatów („A do zmywarki to służąca wstawi”).
2. Chwale zawsze gdy dziecko wykona powyższą czynność.
3. Po pewnym czasie (gdy wynoszenie naczyń pojawia się często) podnoszę wymagania i chwale tylko wtedy, gdy dziecko po przyniesieniu naczyń do kuchni, wstawi je jeszcze do zmywarki („Naczynia są już w zmywarce?! Dbasz o porządek w domu, dziękuję”).
4. Po pewnym czasie znów podnoszę wymagania i chwale dziecko tylko wtedy, gdy wyniesie naczynia do kuchni, opłucze je z resztek jedzenia i wstawi do zmywarki („Naczynia już opłukane i w zmywarce?! Jesteś obowiązkowy, dziękuję”).
5. Gdy obserwuję, że powyższe zachowanie utrwaliło się, to chwale dziecko już tylko od czasu do czasu (np. co 4-5 wykonanie); nawet wtedy, gdy robi to już codziennie.