

Jak skutecznie chwalić???

Wyniki badań psychologicznych pokazują, że każdy z nas potrzebuje przynajmniej 10 „głasków” = pochwał dziennie

(pozytywnych informacji, uznania), by mieć dobry nastrój,

Pierwsze prawo chwalenia:

Jeśli chcesz mieć dobre dziecko, to chwal je wiele razy w ciągu dnia.

A jeśli myślisz, że nie masz za co, to wymyśl, za co (np. za podanie Ci długopisu).

Jak skutecznie chwalić?

- **Opisz dokładnie to co widzisz, jakbyś był kamerą,** zaczynajmy zdanie od: „Udało ci się, patrzę na ciebie, widzę co robisz...” np.: „Widzę, jak wysoko się wspinasz”, „Kubusiu, patrzę na twoje skoki”, „Zosiu, włożyłaś zabawki do szuflad, klocki zebrałaś do pojemnika i teraz będziesz mogła łatwo znaleźć to, czego potrzebujesz”, „Pokazałeś koledze, jak zapiąć kurtkę, pomogłeś mu”.
- **Odwołuj się do konkretów np.:** „Skończyłeś wszystkie zadania i sprawdziłeś odpowiedzi, dobrze się spisałeś”, „Podoba mi się, że w trakcie lekcji brałeś udział w dyskusji” - w ten sposób podajemy dziecku definicję dobrej pracy.
- **Chwalimy za wszystko, co poszło lepiej niż ostatnio.**
- **Chwalimy często i natychmiast** po tym jak zauważymy, że coś jest warte pochwały.
- **Zauważaj swoje dziecko, skupiaj na nim uwagę -już samo zainteresowanie** działa na dziecko zachęcająco – wystarczy, że

powiemy: „**Tak, widzę cię**” – stajemy się wówczas lustrem naszego dziecka.

Czego powinniśmy się wystrzegać chwaląc?

- ✓ **Nierealności pochwał**- *warto mówić tylko to, w co sami naprawdę wierzymy.*
- ✓ **Łączenia chwalenia i wychowywania** - *jeśli szef powie do nas „Dobrze napisany artykuł, gdybyś pisał takie częściej, to może twoja pozycja byłaby lepsza w firmie” to czy czujemy się pochwaleni? Dlatego wprowadza się zasadę – albo wychowuj, albo chwal.*
- ✓ **Ukrytej krytyki** - *czyli obecność strasznego słowa „ale”. Jak myślisz? czy Twoje dziecko poczuje się pochwalone, jeśli usłyszy np.: „Świetnie przepisałeś wypracowanie, **ale** zobacz ile jest w nim błędów”.*
- ✓ **Jawnej krytyki** - *czyli „nie” w pochwaleniu. By pochwała była odebrana pozytywnie musi mówić o pozytywach, a więc ma nie mówić, czego nie zrobiliśmy źle, ale o tym, co zrobiliśmy dobrze. Np.:*
 - a. *„Nie pobiłeś się z kolegą”, lepiej powiedzieć „Zgodnie bawiłeś się z kolegą”,*
 - b. *„Nie przeszkadzałeś dzisiaj na lekcji” lepiej powiedzieć „Pracowałeś w skupieniu podczas zajęć”,*
 - c. *„Całkiem nieźle to wykonałeś” lepiej powiedzieć „Poduszki poukładane, kołdra wygładzona. To się nazywa pościelone łóżko”,*
- ✓ **Aluzji i ironii** - *O! Jak świetnie ci idzie, nie jesteś taki głupi?!?” Dzieci są bardzo wrażliwe na swoim punkcie. W nawet niewinnej uwadze, mogą rozpoznać słówka krytyki, poczuć się obrażone, a żart albo słowa ironii mogą odebrać opatrnie. Wtedy zamiast przyjemnego popołudnia mamy awanturę.*

PPP-P w Olsztynie

Punkt diagnostyczno- konsultacyjny w Dobrym Mieście

Agnieszka Jurkiewicz