

Pochwała, czy zachęta, czyli jak doceniać dziecko?

Pandemia koronawirusa to okres, w którym przeżywamy mnóstwo różnych emocji, często trudnych. Zmienił się nasz styl funkcjonowania, wielu rodziców pozostaje aktualnie w domu, podczas gdy wcześniej codziennie wychodzili do pracy. Obecna sytuacja sprawia, że jesteśmy bardziej skłonni do refleksji nad naszym życiem, systemem wartości i priorytetami. Jako rodzice, wykorzystując ten „przymusowy czas” pobytu w domu, możemy głębiej przyjrzeć się naszej relacji z dziećmi i stylom komunikowania się w rodzinie. Zachęcamy dorosłych do zastanowienia się w jaki sposób można efektywniej doceniać dziecko i wzmacniać jego wiarę w siebie.

We współczesnych nurtach wychowawczych przewijają się m.in. dwa pojęcia: pochwała i zachęta (kara w ogóle nie jest tu brana pod uwagę jako metoda absolutnie niedopuszczalna). Pochwała jest skuteczna, często motywuje dziecko do poprawy zachowania, jednak powoduje skutki uboczne w postaci uzależnienia od aprobaty osób dorosłych i zaspokajania potrzeb innych ludzi kosztem własnej samooceny. Długofalowo, stosowanie tej strategii nie pozwala dziecku opierać się na sobie, wierzyć swojej intuicji i doświadczeniu. Mówienie dziecku: „jesteś grzeczna”, „podoba mi się, to co zrobiłeś”, „jestem dumny, że dostałeś piątkę” zaspokaja potrzeby rodzica, a nie wskazuje na kompetencje i zasoby dziecka. Błąd popełniany przez rodziców, to wiara w to, że możemy „dać” dziecku poczucie własnej wartości. Tymczasem poczucie wartości rodzi się wtedy, kiedy dziecko jest pewne siebie, wierzy we własne kompetencje, kiedy czuje, że jest zdolne poradzić sobie z problemem. Taka siła pojawia się wówczas, kiedy dzieci mają poczucie przynależności do rodziny, mogą uczyć się na błędach, a także wtedy, kiedy otrzymują od rodziców zachęty.

Najprostszym przykładem zachęty, jaki zna każdy rodzic jest przytulenie dziecka w trudnej dla niego sytuacji, aby poczuło się bezpieczniej, a w konsekwencji zachowywało się lepiej.

Niestety, zachęta nie zawsze jest czymś prostym w codziennej praktyce, ale warto próbować ją stosować, jeśli chcemy, aby nasze dzieci w przyszłości odnosiły sukcesy w życiu zawodowym, relacjach osobistych, dobrze radziły sobie z wyzwaniem życiowymi. Oczywiście, w tym artykule nie wyczerpiemy całości tematu, ale chcemy zwrócić uwagę na jeden z aspektów stosowania zachęty, a mianowicie na reagowanie, kiedy dziecko wykona jakąś pracę, zadanie.

Ważne jest, aby w pierwszej kolejności w komunikacie opisać to, co widzimy w pracy dziecka, a następnie nazwać pozytywną cechę lub wskazać na kompetencje naszej pociechy. Oto kilka przykładów:

- zeszyty i książki na biurku – to się nazywa przygotowanie do pracy (zamiast: podoba mi się to, co zrobiłeś)
- włożyłeś klocki do pudełka – świetna robota (zamiast: grzeczny chłopiec)
- nakryłaś do stołu – doceniam twoją pomoc (zamiast: jesteś taką uczynną dziewczynką)
- skończyłeś odrabiać lekcje – wspaniale sobie poradziłeś (zamiast: zrobiłeś to, co mi obiecałeś)
- znalazłaś błąd w zadaniu – uważność to dobra cecha (zamiast: lubię kiedy się koncentrujesz)
- pościeliłeś łóżko – zrobiłeś to najlepiej, jak potrafiłeś (zamiast: jak chcesz, to potrafisz)
- dostałaś piątkę ze sprawdzianu z j. polskiego – jak się czujesz w związku z tym, co udało ci się osiągnąć (zamiast: jestem dumna, że dostałaś piątkę)

Skuteczna zachęta wymaga od rodziców nastawienia pełnego szacunku i akceptacji do dziecka, zainteresowania patrzaniem na świat z jego perspektywy. Wychowywanie dziecka nie jest

łatwe. Jako rodzice mamy prawo się mylić i popełniać błędy, ale kiedy podejmiemy to wyzwanie świadomie, możemy odkryć nasze zasoby i potencjały. Dodatkową „nagrodą” za trud rodzicielski będzie obserwowanie jak nasze dzieci osiągają sukcesy życiowe i wtedy z pewnością stwierdzimy - fajnie jest być rodzicem 😊

W naszej Poradni odbywają się warsztaty dla rodziców „Pozytywna dyscyplina”. Chętnych serdecznie zapraszamy na kolejne edycje.

Tekst opracowały: Agnieszka Bartosik- psycholog oraz Maja Przyborska – Olech – psycholog, licencjonowany edukator metody wychowawczej „Pozytywna dyscyplina”)

Literatura:

Nelsen J., *Pozytywna dyscyplina*, CoJaNaTo, Warszawa 2015