

# Jesteś ważny – czyli jak mądrze chwalić dzieci

Jesteś ważny – to znaczy, że zależy mi na tobie, kocham cię.

Jesteś ważny – to znaczy, że patrzę na ciebie i widzę cię.

Jesteś ważny – to znaczy, że słucham ciebie i słyszę cię.

Jesteś ważny – to znaczy, że przytulam ciebie i czuję cię.

Jesteś ważny – to znaczy, że twoje uczucia są ważne.

Jesteś ważny – to znaczy, że twoje potrzeby są ważne



## **Jesteś ważny – co to znaczy?**

Dorosły, opiekując się dzieckiem, wpływa na kształtowanie jego poczucia własnej wartości. Poczucia własnej wartości rozumianego jako przekonanie, że zasługuje, ma prawo, może być słuchane i traktowane serio, nawet jeśli ma dopiero cztery miesiące albo cztery lata. Wbrew pozorom nie oznacza to aprobowania każdego zachowania dziecka czy też spełniania natychmiast każdego jego życzenia. Chodzi raczej o akceptowanie każdego uczucia dziecka oraz dostrzeganie i rozpoznawanie jego potrzeb (które de facto kryją się pod różnymi życzeniami malucha). Zatem jesteś ważny nie musi oznaczać, że inni się nie liczą, że każda prośba i życzenie zostaną natychmiast spełnione, że nigdy nie spotka dziecka zawód, niepowodzenie, frustracja,

nigdy nie poniesie konsekwencji swoich zachowań czy wyborów.

W dziecku, które może doświadczyć bycia ważnym dla rodzica lub opiekuna, kształtują się poczucie bezpieczeństwa, poczucie własnej wartości, poczucie pewności swego (tzn. *wiem, co czuję; wiem, co myślę; wiem, czego potrzebuję*). Na tej podstawie dziecko buduje obraz siebie i obraz świata, w którym żyje. To stanowi o rozwoju inteligencji emocjonalnej dziecka (czym jest inteligencja emocjonalna i jakie ma znaczenie dla osiągania sukcesów życiowych, tłumaczy Daniel Goleman w książce *Inteligencja emocjonalna*). Na inteligencję emocjonalną składają się takie kompetencje, jak znajomość własnych emocji, kierowanie emocjami, zdolność motywowania się, rozpoznawanie emocji u innych, nawiązywanie i podtrzymywanie związków z innymi. Znajomość własnych emocji (czyli samoświadomość, samozrozumienie) warunkuje u człowieka dobre rozumienie tego, co odczuwa, podejmując różne życiowe decyzje. Kierowanie emocjami wiąże się z umiejętnością radzenia sobie z przykrymi emocjami, odzyskiwania równowagi emocjonalnej po doświadczeniu sytuacji trudnych (np. porażki, niepowodzenia). Zdolność motywowania się polega na podporządkowaniu emocji określonym celom życiowym, co pozwala na osiąganie sukcesów w różnych dziedzinach życia. Rozpoznawanie emocji u innych, czyli empatia, jest podstawową umiejętnością pozwalającą na dobry kontakt z innymi ludźmi, w tym na budowanie i podtrzymywanie związków.

### **Czy chwalenie, nagradzanie, ocenianie jest dziecku potrzebne?**

Pochwała może być dla osoby dorosłej (wychowawcy, rodzica, opiekuna) narzędziem służącym temu, by pokazać dziecku, że jest ważne, to znaczy, że liczy się to, co czuje, co myśli, czego potrzebuje. Nie zawsze dorosły wie lepiej, dziecko przecież też może mieć rację, a dorosły także może się mylić. Dobrze jest, kiedy potrafi przyznać się przed dzieckiem do swoich błędów i przeprosić je, jeśli wyrządził mu przykrość, jeśli je skrzywdził. Pochwała pochvale nierówna. Pochwała może być doskonale wykorzystanym środkiem wspierającym rozwój osobowy dziecka, jednak może mieć też złe skutki. Dzieje się to wówczas, gdy używana jest w celu manipulowania drugą osobą lub kształtowania w niej tzw. wyuczonej bezradności,

czyli całkowitej niemalże zależności od innych. Jeśli intencją chwalącego jest zdobycie sympatii i zaufania osoby chwalonej w celu wpływania na jej decyzje i zachowanie, przy czym równocześnie treść pochwały jest sprzeczna z tym, co faktycznie myśli osoba ją formułująca – wówczas pochwała jest szkodliwa. W innej sytuacji, gdy pochwała staje się jedynym motywatorem działania dla dziecka lub wręcz wzorem, szablonem reagowania dla malucha, dziecko może być narażone na totalną „zewnątrzsterowność”. Chodzi tu o taką sytuację, gdy dziecko nabiera przekonania, że samodzielnie nie jest w stanie podjąć słusznej decyzji w sprawie określonego działania, a polega wyłącznie na informacji od osoby znaczącej (np. pochwała). Stwarza to ryzykowną sytuację w odniesieniu do prawidłowego rozwoju emocjonalnego dziecka. Samoocena dziecka zaczyna zależeć wyłącznie od ocen innych. Dziecko staje się bardzo wrażliwe na ocenę, co może powodować, że będzie się starało zawsze uprzedzać i odgadywać oczekiwania innych osób oraz zachowywać w taki sposób, by uniknąć krytyki, nagany, negatywnej oceny. Taka „chwiejna samoocena” towarzyszy brakowi wiary we własne możliwości, brakowi inicjatywy, lękowi przed niepowodzeniem, uległości, również w wieku młodzieńczym i dorosłym życiu.

## **Jak mądrze chwalić dzieci?**

Punktem wyjścia do dobrego, mądrego chwalenia jest intencja osoby chwalącej. (Czy chwałę szczerze? Czy pochwała ma służyć dobru dziecka, czy raczej mojemu interesowi?).

1. Przede wszystkim intencją chwalącego jest, by jego pochwała służyła dobru i rozwojowi dziecka.
2. Pochwała jest szczerą.
3. Pochwała jest adekwatna – tj. sformułowana w taki sposób, aby odpowiadała swojej rangą randze zjawiska, do którego się odnosi – np. jeśli wiemy, że dziecko włożyło niewielki wysiłek w daną czynność, niech nasza pochwała pozostanie raczej skromna; jeśli natomiast maluch bardzo ciężko pracował na jakieś osiągnięcie – pochwała powinna oddawać wielkość tego starania. I oczywiście chodzi o wielkość

względna, czyli subiektywną (to, co jednemu przychodzi bez wysiłku, innego kosztuje bardzo wiele trudu).

4. Pochwała nie powinna odnosić się wyłącznie do efektu – w zasadzie nie może być od niego zależna (jeśli ma służyć wspieraniu rozwoju dziecka) – chwalimy wysiłek, intencje, starania, chwalimy postęp, czyli progres w stosunku do dotychczasowego poziomu.

5. Pochwała powinna być raczej informacją zwrotną niż nagrodą. To jest niezmiernie istotne. Rolą pochwały w procesie wychowania i nauczania ma być informowanie dziecka o tym, jak opiekun postrzega jego działanie. Taka informacyjna pochwała powinna równocześnie otwierać dziecko na dalsze działania, na podejmowanie nowych kroków. Powinna kształtować w dziecku ciekawość poznawczą i pragnienie, by zrobić coś więcej, by pójść nieco dalej itp.

6. Dobra pochwała powinna być opisowa. Zupełnie inaczej dziecko odbiera komunikat: *Widzę, że twój rysunek ma bardzo wiele kolorów. Tato ma tu tak samo niebieskie oczy jak w rzeczywistości. I pamiętałeś nawet o narysowaniu piegów babci Krysi!* niż słyszane już zapewne wielokrotnie zdawkowe: *Jaki śliczny rysunek.* Kluczowe znaczenie ma tu także mowa niewerbalna, czyli np. kontakt wzrokowy, ton głosu.

7. Pochwała jest spójna – język niewerbalny jest zgodny z treścią pochwały. Ważne są ton głosu i intonacja, mimika twarzy i kontakt wzrokowy – czasami sam uśmiech, spojrzenie lub gest stanowi doskonałą, wystarczającą pochwałę.

## **A co z krytykowaniem, karaniem?**

Może być konieczne. Może być nawet użyteczne – o ile jest dojrzałe, przemyślane i konstruktywne. O ile sformułowane jest w sposób, który ma służyć dobru dziecka – czyli informujący, a nie taki, który pozwala na upust rodzicielskiej frustracji czy manifestację niedojrzałości emocjonalnej opiekuna. Celem uciekania się do tzw. krytyki lub kary jest ukazanie dziecku konsekwencji jego wyboru, zachowania, które nie jest aprobowane przez rodzica lub wychowawcę. Intencją opiekuna jest, by dziecko zdobywało większą samowiedzę, uzyskiwało lepszą kontrolę nad swym

zachowaniem oraz poznawało zasady współżycia społecznego. Tak więc gdy krytykujemy, starajmy się to czynić poprzez opisywanie zachowania dziecka i uzupełnianie tego opisu informacją o własnych uczuciach.

*NIE: Dlaczego zbiłeś brata? Jesteś taki niegrzeczny! Jesteś nieznośny, marudny, złośliwy, agresywny! Jeszcze raz się to powtórzy i nie będziesz oglądał jutro bajek!*

*TAK: Nie podoba mi się twoje zachowanie – to, że zbiłeś brata. Nie zgadzam się na takie zachowanie. Rozumiem, że czujesz złość, zdenerwowanie, ale możesz pokazać ją w inny sposób. Zależy mi na tym, abys starał się raczej porozmawiać z bratem lub ze mną o tym, co czujesz, zamiast krzyczeć, uderzać i bić. Możesz też odejść na chwilę, aby się uspokoić. Nie zgadzam się na krzyczenie, bicie i uderzanie. Proszę, opowiedz, co się między wami stało. Proszę, pomyśl, co mógłbyś zrobić, aby przeprosić brata / pokazać bratu, że jest ci przykro / pokazać bratu, że go kochasz / to się nie powtarzało w przyszłości.*

## **O mądrym chwaleniu – refleksja podsumowująca**

Mądre, przemyślane chwalenie to jeden ze sposobów wyrażania wobec dziecka swoich uczuć, budowania z nim więzi, fundamentalnej dla prawidłowego rozwoju emocjonalnego malucha. Okazujemy dziecku, że jest dla nas kimś ważnym, poprzez to, że mamy dla niego czas, znajdujemy odpowiedni moment na wspólną zabawę, rozmowę, lekką pracę domową, podczas rozmowy z maluchem dbamy o kontakt wzrokowy, czasem także dotykowy, swoją mimiką, gestami i odpowiedziami sygnalizujemy dziecku, że go słuchamy i je słyszymy, staramy się zrozumieć, interesujemy się jego uczuciami, pragniemy dla niego tego, co najlepsze.

Opracowała: mgr Ewelina Lipska na podstawie artykułu  
Agnieszki Wentrych „Blżej Przedszkola”