**Sztuka mądrego chwalenia**

Wyobraź sobie taką oto sytuację. Masz niezapowiedzianych gości na obiedzie. Szybko podgrzewasz gotowy sos do spaghetti i gotujesz makaron. Twoi goście mówią: „Umiesz świetnie gotować”.

Nieco inna sytuacja. Idziesz na ważne spotkanie i ubierasz się w nowy, odświętny żakiet i spódnicę – zamiast w Twój codzienny, zwyczajowy sweter i spodnie. Na ulicy spotyka Cię znajomy i mówi: „Ty zawsze tak elegancko wyglądasz”.

Jaka jest Twoja wewnętrzna reakcja na otrzymane pochwały? Wraz z pozytywnymi uczuciami pojawia się też zmieszanie i konsternacja. Co więcej, pojawia się uczucie zwątpienia w wiarygodność osoby chwalącej („Jeśli ona uważa, że umiem świetnie gotować, to albo kłamie, albo nie wie nic o dobrej kuchni”). Bardzo często pochwała może prowadzić do natychmiastowego zaprzeczania („Zawsze wyglądasz elegancko! Trzeba było mnie widzieć godzinę wcześniej”). Pochwała może także zostać odebrana jako manipulacja („Czego ten człowiek naprawdę chce ode mnie?”).

Podobnie czują dzieci. Często, gdy na ich pytanie, czy coś dobrze zrobiły, narysowały itd. odpowiadamy: „Tak, fantastycznie, świetnie”, nie bardzo chcą nam wierzyć i wciąż dopytują, czy aby faktycznie rysunek nam się podoba. Okazuje się, że oceniający charakter pochwały (dobre, piękne, fantastyczne) powoduje uczucia niezadowolenia, niedowierzania i niepewności co do prawdziwości tego typu doceniania naszego działania.

Wyniki badań naukowców z Ohio State University dowodzą, że nadmierne chwalenie może onieśmielać dzieci – zwłaszcza te o niskiej samoocenie – i wywierać na nie zbyt wielką presję. Jeśli dziecko niepewne siebie usłyszy, że wykonało jakieś zadanie wyjątkowo dobrze, już zawsze będzie się starało zasłużyć na tę opinię, więc nie będzie podejmowało wymagających zadań, aby nie popełniać błędów.

**Jaka zatem powinna być dobra pochwała?**

1. Dorosły opisuje z uznaniem co widzi lub czuje.
2. Dziecko – po wysłuchaniu opinii – potrafi pochwalić się samo.

Przykład: Nasze 4 letnie dziecko przynosi z przedszkola swój rysunek i pyta: „Podoba ci się?” Jak reagujemy? Odruchowo ciśnie nam się na usta najczęstsza odpowiedź: „Tak, jest bardzo ładny”. I tutaj powinniśmy zmienić nasze podejście. Najpierw należy opisać, to co widzimy (jeśli są to np. typowe dziecięce „bazgroły”): „Hmm, a więc widzę że narysowałeś kółko, kółko, kółko…zygzak, kropkę i kreskę. Jak to zdołałeś wymyślić?” Dziecko zastanawia się i samo wystawia sobie ocenę, np. „Bo ja jestem artystą”.

Inny przykład: Dziecko posprzątało swój pokój. Zamiast oceniać: „Wysprzątałaś pokój. Jaka dobra dziewczynka”, opiszmy co widzimy lub co czujemy w tym momencie: „Widzę, że poukładałaś klocki. Przyjemnie jest wejść do pokoju i zobaczyć porządek”. W pierwszym przypadku - gdy oceniamy dziecko („dobra dziewczynka”), może się ono poczuć zażenowane, zwłaszcza gdy być może część zabawek wcześniej w pośpiechu wepchnęło pod łóżko. Gdy natomiast powiemy dziecku, co widzimy i co czujemy, będzie dokładnie wiedziało, co tak naprawdę nam się podoba (posprzątany pokój).

Dzięki opisowym pochwałom, odnoszącym się do konkretnych zachowań dziecka, a nie do jego cech, dziecko staje się bardziej świadome tego, co potrafi. Pochwały oceniające typu: „Jesteś dobrym chłopcem”, „To jest wspaniałe”, są nieprzydatne i powinny być zastępowane pochwałami o charakterze opisującym, a do tego opisu najlepiej dodać jedno lub dwa słowa, które odpowiednio podsumowują dane, godne pochwały zachowanie dziecka, np. „Widzę, chłopca, który sam potrafi zjeść śniadanie, ubrać się i umyć zęby. To jest to co nazywam samodzielnością”. Można użyć też innego adekwatnego do sytuacji słowa na podsumowanie pochwały (np. wytrwałość, odwaga, punktualność, siła woli itp.)

**„Jestem z Ciebie taki dumny?**

Czy dobrze jest w ten sposób chwalić dziecko? Zastanówmy się, jak my czulibyśmy się, gdy np. po dobrze zdanym egzaminie, w co włożyliśmy sporo pracy, nasz przyjaciel słysząc dobrą wiadomość mówi nam: „Jestem z Ciebie taki dumny!”? Zapewne czulibyśmy, iż w jakiś sposób wartość naszego dokonania zostaje przesunięta na jego dumę. Czy nie lepiej poczulibyśmy się słysząc: „Co za osiągnięcie! Musisz być z siebie taki dumny!”?

Unikajmy pochwały, w której ukryta jest poprzednia słabość dziecka lub niepowodzenie, np.
„Dziś zrobiłaś to lepiej niż wczoraj”,
„Nie wierzyłam, że uda Ci się to wykonać, ale udało się”,
„W końcu udało Ci się należycie posprzątać”.

**Zamiast chwalić:**

1. Opisz, co widzisz.
„Widzę wspaniale posprzątane zabawki i ułożone książeczki.”

2. Opisz, co czujesz.
„Przyjemnie wejść do takiego pokoju!”

3. Podsumuj godne pochwały zachowanie dziecka słowami:
„Wszystko uporządkowałeś i ułożyłeś w odpowiednich miejscach. To się nazywa porządek”.

Podsumowując, w opisanym powyżej sposobie chwalenia zdumiewa jego prostota, gdyż cała sprawa polega na tym, żeby rzeczywiście patrzeć, słuchać i głośno powiedzieć to, co się widzi i co czuje. Dzięki opisywaniu, a nie ocenianiu dziecko poznaje dzień po dniu własne możliwości, wzmacnia swoją samoocenę, zasila własne zasoby pozytywnych uczuć, których nie można mu już odebrać. Natomiast chwalenie jednego dnia „Jesteś dobrym chłopcem”, aby kolejnego dnia równie łatwo nazwać go „złym chłopcem” odbiera wiarę w siebie i wywołuje nieprzyjemne uczucia.

Opisujmy i potwierdzajmy dobre czyny dziecka, gdyż wówczas tworzą one doświadczenia życiowe, do których zawsze można się odwołać w trudnych chwilach. Takie sytuacje dodają pewności dziecku, a w przyszłości mogą procentować.

Bibliografia: E. Faber, A. Mazlish pt. „Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały. Jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły”, Media Rodzina, Poznań 1993.

*Autor: Marta Cygan, psycholog, Akademia Zdrowego Przedszkolaka*