

POMOCNA POCHWAŁA I ZACHĘTA

Pod niebo wynosimy nasze błędy, a w przepaściach trzymamy cnotę i sprawiedliwość.

Giordano Bruno

Porównując się z innymi, możesz stać się próżny lub zgorzkniały, zawsze bowiem znajdujesz gorszych i lepszych od siebie.

Desiderata

Dzieci, które często chwalimy, są otwarte, mają poczucie własnej wartości, nie boją się ryzyka, kochają ludzi i siebie.

Te zaś, które są stale ganione, stają się niepewne lub zbuntowane, nisko oceniają swoje możliwości (akceptacji często poszukują poza domem — np. w destruktywnej grupie), niechętnie podejmują się nowych zadań.

R. Carlson

Dlaczego na ogół dorośli mają tendencję do „skąpienia” pochwał dzieciom? Najczęściej padają tu takie sformowania:

- bo im się w głowach przewróci,
- będą zarozumiałe,
- spoczną na laurach,
- nie ma za co ich chwalić.

Większość dorosłych dzieli zachowania dzieci na niewłaściwe i... normalne. Skutkiem tego jest wytykanie błędów, eksponowanie niepowodzeń, podkreślanie niedociągnięć, tropienie przewinień itd. Co więcej, dorosłym wydaje się, że jeśli nie skomentują negatywnego zachowania, będą winni zaniedbania wychowawczego. Niestety, nie czują się winni, kiedy nie zauważają, nie podkreślają zachowania właściwego, bo uznają je za oczywiste („łaskę robi, że się uczy... jest grzeczny... sprząta”).

Łatwo dostrzegamy to co złe, podczas gdy nad tym co dobre zbyt łatwo przechodzimy do porządku dziennego – bo to przecież normalne, a za normalne nie ma co chwalić. Tymczasem dziecko często nagradzane, chwalone stara się być jeszcze lepsze – bowiem „zachęta, pochwała, pobudza dobrą wolę, która zamienia się w czyn” (Pellegrino 1995, s. 58). Dziecko stale krytykowane dochodzi zaś do wniosku, że jego wysiłki i tak nie mają sensu, skoro rodzice (nauczyciele) wciąż okazują jedynie niezadowolenie. Takie dziecko uczy się też, że w życiu ważniejszą umiejętnością jest dostrzeganie negatywnych jego stron niż tego co w nim piękne i dobre. Uczy się krytykowania, malkontenctwa, narzekania zamiast optymizmu, życzliwości i tolerancji. Patrzy na siebie i na innych (w tym również na rodziców i wychowawców) oczyma bezlitosnego krytyka (Faber, Mazlish 1994).

Pochwały – zachęty pomagają dziecku w kształtowaniu samooceny, dodają wiary we własne możliwości, pomagają lepiej radzić sobie z problemami, dają poczucie bezpieczeństwa. Jednakże sposób, w jaki chwalimy, nie jest obojętny. Źle sformułowana pochwała nie dość, że może rodzić w dziecku różnego rodzaju napięcia, to wręcz może prowokować niewłaściwe zachowania (właśnie owo spoczęcie na laurach, pychę, nierealny, wywyższony obraz siebie itd.).

Nie każda pochwała jest dobra, nie każda powoduje zamierzony przez nas skutek.

Dobra pochwała składa się z dwóch części:

- naszych słów (opisu tego, co widzimy i czujemy), np. „bardzo mnie cieszy, że umyłaś po kolacji naczynia”,
- wniosków dziecka — potrafi pochwalić samo siebie, prawdopodobnie dziecko myśli „umiem pomóc mamie”
- Opis, co widzisz (słyszysz):
„Widzę zamiecioną podłogę w przedpokoju i poustawiane buty”, „Słyszę, że starasz się nie przezywać brata, choć strasznie jesteś na niego zła”.
- Opis, co czujesz:
„Przyjemnie jest wrócić do domu i od progu zobaczyć porządek”, „Cieszę się, że starasz się opanowywać”.

Podsumowanie - godne pochwały zachowanie dziecka:

„To się nazywa troska o estetykę”,
„To się nazywa kulturalne zachowanie”.

Dlaczego właśnie opisywać, a nie po prostu „wychwalać”?
(„Ależ z ciebie wspaniała gospodyni”, „Jest bardzo grzecznym dzieckiem”, „Cudownie wyglądasz”).

Takie „och” i „ach” budzą często bardzo mieszane uczucia:

- z wątpliwością w wiarygodność osoby chwalonej („Wcale nie zobaczyła, co tak naprawdę zrobiłam”, „Nie zna się”, „Tak tylko sobie mówi”),
- obawę (a co będzie, jeśli następnym razem nie uda mi się być tak grzecznym, świetnym, cudownym...?),
- niepokój (przecież wcale nie jestem taka cudowna, to było dla mnie za trudne...),
- zaprzeczenie (wcale nie jestem taka porządna — brudne rzeczy wepchnęłam do szafy...),
- skoncentrowanie się na własnej słabości (cudownie wyglądam? Pewnie chce mnie pocieszyć, bo przecież wiem, że wyskoczyły mi pryszczki na nosie...),
- podejrzenie o manipulowanie — podlizuje się, ma w tym jakiś swój cel, czegoś może ode mnie chce... (Faber, Mazlish 1996, s. 189).

6. Pułapki i szanse dobrej pochwały.

- Nasze dzieci (a i my sami), przyzwyczajone przez długi czas do ocen („dobrze, źle, ładnie, okropnie...”) i etykietek („jest wspaniały, jesteś najlepszym pomocnikiem mamusi...”), początkowo słysząc tylko opis, dopominają się o ocenę („ale podoba ci się? ale jesteś zadowolona?”). Warto wtedy zapytać dziecko: „A ty jesteś zadowolony?”, „A tobie się podoba?”, a czasem upewnić je: „Tak, jestem bardzo zadowolona”, „Tak, podoba mi się”.
- Unikać należy takiej pochwały, w której ukryte jest przypominanie wcześniejszego niepowodzenia dziecka, typu: „No widzisz, jak chcesz to potrafisz tak się postarać, że dostałaś czwórkę”, „Dziś byłaś na imieninach u cioci Ali grzeczna – szkoda, że nie zachowałaś się tak tydzień temu u babci”.
- Rujnuje najlepszą pochwałę wyraz „ale”. „Cieszę się, że posprzątałaś łazienkę, ale szkoda, że wanna jest źle umyta”, „Cieszę się, że upiekłaś ciasto, ale

zrobiłaś taki bałagan w kuchni".

- Lepiej unikać komunikatów jestem z ciebie taka dumna", „Wiedziałam, że sobie z tym poradzisz" – wtedy bowiem dajemy bardziej wyraz własnej pewności siebie niż chwalimy dziecko. Lepiej powiedzieć „To był naprawdę trudny egzamin. Możesz być z siebie dumny, że go zdałeś".
- Należy zachować pewną ostrożność z opisem wyglądu nastolatków –przy gwałtownej zmienności uczuć w tym wieku, nigdy nie wiadomo, na jaki stan emocjonalny w danym momencie trafimy. Jeśli np. dziecko przeżywa chwilę „czarnej rozpacz" z powodu nowego pryszcza na twarzy, komunikat dotyczący ubrania, uczesania itp. może być odebrany jako zagrażający (O rany! Przygląda mi się!").

Pamiętaj: TO NIEPRAWDA, ŻE SĄ DZIECI, KTÓRYCH NIE MA ZA CO CHWALIĆ. W KAŻDYM MOŻNA DOSTRZEC COŚ DOBREGO - TRZEBA TYLKO CHCIEĆ DOSTRZEC „GRUDKI ZŁOTA" (CZASEM PRZYSYPANE KURZEM LUB ZABRUDZONE BŁOTEM). KAŻDY Z NAS MOŻE NAUCZYĆ SIĘ, DOSTRZEGAĆ DOBRO W DRUGIM CZŁOWIEKU.