

Sztuka mądrego chwaleńia

Nasz mózg jest bardziej nastawiony na wychwytywanie negatywów niż pozytywów w otoczeniu. Jest to cecha związana z ewolucją: nasi przodkowie musieli dbać o to by przyjemne obrazy i aktywności nie przysłoniły im zbliżającego się niebezpieczeństwa. Niestety konsekwencją wykształcenia tej cechy w dzisiejszych czasach jest częstsze krytykowanie niż chwalenie innych osób. Powoduje to narastanie napięcia w relacji rodzic – dziecko. Uwaga zarówno rodziców jak i dzieci jest skierowana na złe doświadczenia a te dobre stają się mało wyraźne.

Rodzice często skarżą się, że gdy mówią sprawiającemu trudności wychowawcze dziecku, że dzisiaj było bardzo grzeczne, często słyszą: „wcale nie”, „nieprawda”. Wynika to z trudności z zaakceptowaniem pochwały, która wiąże się z oceną. Podobnie czujemy się gdy słyszymy od szefa, że jesteśmy świetnym pracownikiem. Czujemy się niezręcznie i od razu przypominają się nam sytuacje, w których nie dawaliśmy z siebie wszystkiego w pracy. Bycie „grzecznym” znaczy również dla każdego coś trochę innego. Nie jest to precyzyjne określenie – dziecko nie wie czy jest grzeczne bo odrobiło lekcje, bo pomogło bratu i po prostu dlatego, że nie dostało uwagi w szkole. Kluczem do dobrej pochwały jest więc **opisanie tego co dziecko zrobiło dobrze** – „pozmywałeś dokładnie wszystkie naczynia” – zamiast „jesteś pomocny”, „widzę czarne niebo, księżyc w pełni i błyszczące gwiazdy” – zamiast „piękny rysunek”. Taka pochwała pozwala dziecku budować szacunek do samego siebie ponieważ tak naprawdę składa się z dwóch części – dorosły opisuje co dziecko zrobiło dobrze a dziecko samo udziela sobie pochwały „w głowie”. Ponadto badania przeprowadzone przez Columbia University pokazały, że dzieci, które po uzyskaniu dobrej oceny były chwalone za inteligencje i mądrość szybciej osiadały na laurach i unikały kolejnych wyzwań, niż te które chwalono za włożony wysiłek i ciężką pracę. Dzieci „mądre z natury” bały się porażki i trudnych wyzwań, ponieważ mogły one podważyć one ich wysoką samoocenę. Obawiały się, że w przypadku braku sukcesu otoczenie nie będzie ich już uważać za mądre i inteligentne. Dzieci chwalone za wysiłek chętniej sięgały po skomplikowane zadania a porażka motywowała je do dalszego wysiłku.

Udzielając konstruktywnej pochwały należy również wspomnieć o odniesieniu się do swoich własnych emocji np. posprzątałeś pokój, bardzo mi pomogłeś – cieszę się.

Podsumowując: mądre pochwały są ważne dla rozwoju dziecka. Wymagają one jednak wysiłku od osób dorosłych – łatwiej powiedzieć jest „mądra dziewczynka” niż „widzę, że włożyłaś dużo wysiłku w naukę na sprawdzian z matematyki”. Jednak warto wykształcić w dziecku trwałe przekonanie o tym, że włożony przez nie wysiłek zawsze przynosi jakieś rezultaty zamiast sztucznego poczucia „bycia mądrym”. W ten sposób w dorosłość wkroczy człowiek czerpiący szczęście z własnej pracy i osiągniętych rezultatów.

Bibliografia:

Faber A., Mazlish E. „Co powinni wiedzieć rodzice i nauczyciele. Jak mówić żeby dzieci się uczyły w domu i w szkole” (1996), wyd. Media Rodzina of Poznań.

Kołodowski A., Pisula A. „Sposób na trudne dziecko. Przyjazna terapia behawioralna”. Sopot 2014, wyd. GWP

<http://serwisy.gazetaprawna.pl/edukacja/artykuly/892103,nasze-dzieci-to-najwieksze-pierdoly-na-swiecie-hodujemy-zombi-ktore-nie-wiedza-kim-sa.html>