**JAK ROZSĄDNIE CHWALIĆ DZIECKO?**

„ Niezależnie od wieku dziecko potrzebuje zainteresowania rodziców. Pragnie wiedzieć i czuć, że jest ważne i kochane. Proste słowa: wierzę w ciebie, kocham cię, jesteś świetna, dasz radę, mają niezwykłą moc i dają poczucie szczęścia oraz bezpieczeństwa. Dzięki nim, dziecko staje się odważne i pewne siebie. Słowa akceptacji, pochwały, wsparcia to jedne z najlepszych rzeczy, jakie możesz dać swojemu dziecku. Jego pamięć jest niezmiernie chłonna. Często powtarzane słowa zapisują się w niej niczym na twardym dysku. Natomiast nie da się ich wymazać tak szybko jak z komputera. Powodują, że dziecko myśli tak o sobie, jak o nim mówi tata i mama. Bo rodzice są niepodważalnym autorytetem. Jeżeli dziecko często słyszy, że jest niezdarne, leniwe, niegrzeczne a koledzy są od niego lepsi, zaczyna wierzyć, że tak właśnie jest. Jednak, gdy słyszy o swoich mocnych stronach – że dobrze sobie radzi w danej dziedzinie, wtedy tworzy pozytywny obraz samego siebie. Mądre pochwały wzmacniają. Dzięki pochwale dziecko dowiaduje się, że robi coś dobrze i następnym razem stara się być w tym jeszcze lepsze”.

**JAK CHWALIĆ DZIECKO?**

1. **Doceniaj to, co dobre** – zawsze okazuj radość i dumę, gdy twoje dziecko zrobi coś dobrze.
2. **Mów o konkretach** – Koniecznie opisuj sytuację, która wprawiła cię w zachwyt Np.: Pięknie posprzątałeś, kochanie! Ubrania schowane do szafy, misie przeniesione z dywanu na regał a okruszki zginęły z blatu stolika. Taki z pozoru banalny opis połączony z Twoim zachwytem jest dla dziecka wskazówką czego się po nim spodziewasz.
3. **Staraj się chwalić bez oceniania:** - opisz, co widzisz czy słyszysz: „ Widzę klocki w pudełkach, książki poustawiane na półce i kredki na swoim miejscu
   * + - * opisz, co czujesz: Cieszę się, że potrafisz sam uporządkować swoje zabawki. Miło i przyjemnie jest wejść do takiego pokoju, w którym panuje ład i porządek”.
         * Podsumuj godne pochwały zachowanie dziecka: „ Ułożyłeś książki i zeszyty na jednej półce, posegregowałeś klocki. To się nazywa porządek”.
   1. **Dostrzegaj nawet małe osiągnięcia:** chwal za najdrobniejsze sukcesy, które prowadzą do celu. Liczy się wytrwałość. Dziecku łatwiej będzie konsekwentnie dążyć do celu, gdy mama będzie go dopingować.
   2. **Poszukaj okazji do zachwytów** – kieruj pod adresem dziecka miłe słowa także w zwykłych, codziennych sytuacjach. Nie czekaj, aż zrobi coś wyjątkowego. Gdy spokojnie się bawi, podejdź do niego, mówiąc „ Cieszę się, że tak spokojnie się bawisz. Miałam w pracy nienajlepszy dzień i potrzebuję odpocząć w ciszy”.
   3. **Chwal szczerze** – podkreślaj autentyczne zalety dziecka. Wyróżniaj zachowania, z których naprawdę jesteś dumna/ dumny. Dzieci łatwowyczuwają fałsz.

**UWAGA NA PUŁAPKI!**

**- Same ogólniki.** Słowa: „ Brawo”, „świetnie”, „pięknie”, „fantastycznie”, są niewystarczające dla dziecka. Lepiej opisać, co dokładnie jest powodem naszego zachwytu. Dziecko, słysząc od ciebie takie słowa, pomyśli, że po prostu je zbywasz.

**- Małe słowo „ ale” -** przekreśla wszystko! Pochwała: „ Ładnie posprzątałeś pokój, ale skarpetki na podłodze”, to marne wyróżnienie.

**- Porównania: zdania typu: „ Namalowałeś ładniej niż Twój kolega”** wprowadza niepotrzebny element rywalizacji. Cała uwaga powinna być skierowana na osobę wyróżnianą.

**- Przypominanie niepowodzeń: unikaj zdań: „ Jak chcesz to potrafisz”, „ Wreszcie ci się udało”, „ W końcu nauczyłaś się zakładać rękawiczki”.** Liczy się to, co tu i teraz.

Opracowanie: mgr Aleksandra Sołtysik