

## MĄDRZE CHWALIMY NASZE DZIECKO

Każdy rodzic chce, aby jego dziecko było chwalone. I dobrze! Z przyjemnością patrzemy jak nasza pociecha się bawi, poznaje świat, uczy nowych umiejętności, doskonali już nabyte. Czasem przyjdzie nam do głowy pytanie: Czy ja potrafię je pochwalić we właściwy sposób tak, aby je dowartościować i nie pozwolić żeby w sobie zwątpiło?

Pochwały pomagają dziecku ukształtować samoocenę, lepiej radzić sobie z niepowodzeniami, dodają wiary we własne możliwości, która jest niezbędna w tym wieku dla dziecka. Ważne, aby pochwała nie sprawiła pojawienia nieodpowiedniego zachowania, np. nierealny obraz samego siebie lub pychę.

**Chwalimy dziecko**, ponieważ jest to istotny element procesu wychowania, podnosimy dzięki temu jego samoocenę, co też stanowi dla niego nagrodę; jest również informacją dla pociechy, iż jej zachowanie jest pożądane w danym momencie.

**Jak chwalić dziecko?** Musimy sami uwierzyć w pochwałę, wtedy będzie wiarygodna, pamiętajmy o tonie głosu, mimice, gestach; skupiamy się na dziecku; chwalimy – nie oceniamy; zauważmy postępy w działaniu dziecka, chwalmy zaraz po fakcie.

**Podczas chwaleń unikamy** porównywania dziecka do innych, krytyki, nie odnosimy się do wyglądu lub charakteru.

**Pomocne mogą być takie komunikaty:** „Bardzo się starałeś, zobacz jak pięknie wygląda Twój pokój”, „dziękuję, że mi pomogłeś, bałem/bałam się, że nie zdamy”, itp.

Chwalmy nasze pociechy, bo w każdej jest coś cennego, niepowtarzalnego, i zawsze jest istotny powód, żeby je za coś pochwalić! W ten sposób ukształtujemy małego człowieka, tak, aby w dorosłym życiu potrafił sobie poradzić w trudnych sytuacjach oraz aby miał adekwatne poczucie własnej wartości.

Opracowała:  
mgr Marta Oltuszyk  
na podstawie:

*Jak chwalić dziecko tak, by pochwała odniosła rezultat?*  
*„Małe charaktery” – psychologiczny magazyn dla dzieci*  
*Jak mądrze chwalić dzieci?*

mgr Barbara Grotek, mgr Magdalena Kapsiak